

mednarodni

velnes
kongres 

VODA,
VIR ZDRAVJA,
DOBREGA POČUTJA IN LEPOTE

Zbornik prispevkov mednarodnega velnes kongresa,
22. marca 2017 v Ljubljani

GLOTTA 
Center za novo znanje



velnes.si 
Z znanjem do zdrave izbire.

VODA, vir zdravja, dobrega počutja in lepote;

Zbornik prispevkov mednarodnega velnes kongresa, 22. marec 2017 v Ljubljani

Strokovna redakcija: mag. Zvonka Krištof, Aleš Stemberger in Jelica Pegan Stemberger

Jezikovni pregled: Grega Rihtar

Oblikovanje: Silva Požlep; (foto: <http://www.pixelstalk.net/water-pictures-free-download>)

Izdala in založila: Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana, 2017 Ljubljana

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.31(082)(0.034.2)

MEDNARODNI velnes kongres (2017 ; Ljubljana)

Voda, vir zdravja, dobrega počutja in lepote [Elektronski vir] : zbornik prispevkov Mednarodnega velnes kongresa, 22. marca 2017 / Mednarodni velnes kongres ; [[avtorji prispevkov] Andreja Kukec ... et al.]. - El. knjiga. - Ljubljana : Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes, 2017

ISBN 978-961-93988-1-4 (pdf)

1. Gl. stv. nasl. 2. Kukec, Andreja, 1982-
289417984

©Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana. Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja ali dovoljenja avtorjev prispevkov gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali razširjati kako drugače. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršen koli pomnilniški medij) oblike reprodukcije.

Svoj izvod elektronske knjige lahko naročite na info@vskv.si in ga lahko za lastno uporabo in učenje shranite na svoj računalnik ali druge elektronske naprave in natisnete.

Andreja Kukec, Anja Jutraž, Alenka Zvonar Pobirk, Katarina Bolko Seljak, Mirjam Gosenica Matjaž, Zvonka Krištof, Anamarija Kraševac, Nataša Ranitović, Lea Sevšek Buterin, Lepa Veljanovič, Zinka Kosec, Elena Marulc, Saša Ropač, Jasmina Lambergar, Marija Turnšek Mikačič, Alenka Urbančič, Saša Černalogar, Matej Turin, Jana Bergant, Aleš Stemberger, Tone Hrovat, Damjana Colarič, Melita Mulej, Monika Karan, Marta Bon, Matej Plevnik, Vesna Jankovič, Janja Strašek, Maja Živec Kozlevčar, Nina Golob, Uroš Petan, Maja Vrhunc, Mojca Gradišek, Paul Oberhuber, Anamarija Pažin Morović in Jelica Pegan Stemberger

mednarodni velnes kongres

VODA,
VIR ZDRAVJA,
DOBREGA POČUTJA IN LEPOTE

Zbornik prispevkov mednarodnega velnes kongresa,
22. marca 2017 v Ljubljani



Kazalo

Uvod – MOČ VODE IN VODA	5
VODA SKOZI PRIZMO RAZLIČNIH DIMENZIJ ZDRAVJA	15
VPLIV VODE NA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE ŠTUDENTOV	20
VODA ZUNAJ, VODA ZNOTRAJ	29
HIDRACIJA MED TELESNO VADBO IN TRENINGOM	34
VPLIV HIDRACIJE NA DOBRO POČUTJE NA DELOVNEM MESTU	41
IZBOR PIJAČ ZA PREPREČITEV DEHIDRACIJE ODRASLIH TURISTOV: PRIMER TURISTOV NA VEČDNEVNIH AVTOBUSNIH POTOVANJIH	47
MEHANIZMI VLAŽENJA KOŽE	53
*BANJSKI TURIZAM U SRBIJI: OD RIMSKIH TERMI DO SAVREMENIH WELLNESS I SPA RIZORTA	61
ŽIVETI ZDRAVO ŽIVLJENJE – Z VODO	67
NARAVNI ZDRAVILNI DEJAVNIKI, KI JIH PONUJA MEDITERANSKO MORJE (Z morjem do zdravja in dobrega počutja)	75
DOBROBITI SAVNANJA IN TURŠKIH KOPELI	82
*AROMATERAPIJA U WELLNESS-U i spa	92
UPORABA HIDROLATOV V VELNEŠKIH CENTRIH IN POST-TERAPIJI	99
POT VODE, VODI	106
VODNE STRUKTURE V NARAVNIH VELNESIH KRAJINE V POVEZAVI S ČLOVEKOVIM PSIHOFIZIČNIM RAVNOVESJEM	111
NARAVA IN VELNES	122
HOTEL DELFIN & KNEIPP	128
VODA IN VELNES/SPA	135
OCEAN V ČLOVEKU	144
VODA IN PROCES POMNJENJA	152
ČUJEČNOST IN VODA: DIHAJ VODO IN PIJ ZRAK	159
BODIMO KOT VODA IN OHRANILI BOMO ZDRAVJE	166
VPLIV KAKOVOSTI VODE NA KAKOVOST RASTLIN ZA PREHRANO	173
OHRANIMO VODO ČIM DLJE TAM, KJER NASTAJA	180
VODA V EZOTERIKI IN TRADICIONALNIH MEDICINAH	189
Z ZNANJEM DO ZDRAVE IZBIRE	194

Mednarodni velnes kongres – **VODA, VIR ZDRAVJA, DOBREGA POČUTJA IN LEPOTE**

/International Wellness Congress – WATER – THE SOURCE OF HEALTH, WELL-BEING AND BEAUTY/

Jelica Pegan Stemberger, prof.

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana, Ulica Carla Benza 1, Ljubljana

Uvod – MOČ VODE IN VODA

»Bog ni ustvaril vode – on je stvarnik Zemlje. Takrat je voda že obstajala in z njeno pomočjo je On ustvaril življenje. Delala sta v tandemu. Morda je čas za spremembo paradigme, ki prikazuje vodo le kot topilo. Treba ji je nameniti vlogo ustvarjalca, saj le ona rodi, ohranja in razvija življenje v vsej svoji raznolikosti,« pravi Nazarov v svoji knjigi Aktivna voda za zdravje in dolgoživost.

»V vodi je zdravilna moč. Na stotine in tisoče duševnih tegob, pobitosti, obupa, malodušja, nerazpoloženja ne bi bilo, če bi s svežo vodo marljivo čistili bivališče duha (telo).«
(Sebastian Kneipp)

Voda je neprecenljivi vir življenja na Zemlji, temelj našega zdravja, dobrega počutja, lepote, vitalnosti in dolgoživosti. Zato smo se odločili, da obeležimo **svetovni dan voda, 22. marec 2017**, z organizacijo **mednarodnega velnes kongresa**.

Tema velnes kongresa je **VODA – vir zdravja, dobrega počutja in lepote**. Vsi prispevki, ki so predstavljeni na kongresu, so povezani z vodo. Program kongresa se nahaja na spletni strani www.velneskongres.si.

»Pomanjkanje vode, zunaj in znotraj našega telesa vodi v dehidracijo. Ko se rodimo, voda sestavlja 90 odstotkov naše telesne mase, ko umiramo od starosti pa le 65 odstotkov. Z izgubo vode začnemo bolehati in se starati!

Vodo je treba organizmu dovajati brez čakanja na žejo. Suha usta so eden izmed signalov dehidracije. Čaj in kava ne pomagata, treba je piti vodo.«

»Pomanjkanje vode upočasnjuje delovanje možganov: 2–3 odstotno pomanjkanje vpliva na slabo reakcijo pri reševanju strokovnih, družbenih in osebnih situacij, povezanih z zdravjem; 8-odstotno pomanjkanje povzroča halucinacije, 10-odstotno stanje kome, 12-odstotno smrt. Voda je najbolj dragocen produkt za telo!«

»Naj vas še enkrat spomnim, da bi 30 odstotkov ljudi, ki so umrli zaradi srčnega infarkta, še lahko živelo naprej, če bi v prvih minutah dobili kozarec vode – pogost vzrok za miokardni infarkt (ustavitev srca) je namreč dehidracija.« (vsi trije odstavki so iz knjige A. A. Nazarova, Aktivna voda za zdravje in dolgoživost, Moskva 2015).

»Piti dobro vodo, to je kot uživanje Večnosti – upočasnitev staranja in podaljšanje življenja.« (Moč vode; Maria Ana Kolman, splet 6. 1. 2017)

Voda je močno povezana z velnesom. Velnes je osebna filozofija posameznika, je celostni življenjski slog in pot do zdravja vsakogar med nami. Pomaga nam pri dobrem počutju, je proces naše osebnostne in osebne rasti, je naša odgovornost za vzdrževanje in ohranjanje zdravja. Velnes kot način življenja vključuje različne dejavnike. Če bo vsak izmed nas najprej pri sebi spremenil nekaj na bolje in spremembo ponotranjil ter jo vključil v svoje življenje, se bo to poznalo tudi na ravni celotne družbe. Tudi o tem bomo spregovorili na kongresu.

Z velnes kongresom:

- **povezujemo** vodo, zdravje, dobro počutje, velnes, dolgoživost, lepoto ... v smiselno celoto, **povezujemo** informacije, ljudi, strokovnjake, različna strokovna področja ...
- **odpiramo** priložnost za prenos znanja, izkušenj in dobrih praks na področju uporabe vode za lepoto bivanja vsakega posameznika in bivanje samo, za nove poslovne priložnosti in navezovanje novih poslovnih stikov,
- **nakazujemo** možnosti, ki jih ima Slovenija in dežele okoli nje za boljšo izkoriščenost voda, v turistične in zdravstvene namene in za boljše življenje lokalnega prebivalstva,
- **usmerjamo** javnost na pomen zdravja, vode, velnesa, dobrega počutja, dolgoživosti, lepote, prehrane ...
- **opozarjamo** na pasti, ki jih voda (zlasti onesnažena!) tudi prinaša,
- **seznanjamo** z novimi trendi na področju velnesa, lepote, aromaterapije ... doma in v svetu,
- **postavljamo** nove standarde na področju pitja in konzumiranja vode,
- **vplivamo** na posameznikovo zavest in zavest skupnosti o trajnostnem razvoju in skrbi za čisto vodo,
- **vzpostavljamo** zaveznitvo in pozitiven dialog med konkurenčnimi organizacijami in
- **poskušamo odgovoriti na naslednja vprašanja:**

Kako voda pripomore k zagotavljanju fizioloških, sanitarnih in higienskih potreb človeka ter kakšen je njen vpliv na kakovost življenja?

Kakšen je pomen in kakšni so izzivi na področju voda z vidika različnih dimenzij zdravja (npr. telesna, okoljska, duševna, duhovna, socialna ...)?

Kakšna je kakovost in dostopnost pitne vode v slovenskem in svetovnem prostoru (dejavniki tveganja, ki vplivajo na njeno kakovost)?

Zakaj je pomembno, da se zavedamo lastne odgovornosti za zdravje in dobro počutje?

Ali voda predstavlja pomemben vir/dejavnik za ohranjanje zdravja in dobrega počutja?

Kako lahko s tem, ko živimo in delujemo kot voda, dejansko prispevamo k svoji vitalnosti in zdravljenju številnih bolezni?

Kako mladostniki dojemajo pomembnost pitja vode?

Kakšne so med mladostniki navade glede pitja vode?

Kakšno je primerno uživanje vode z vidika povečane športne in rekreativne aktivnosti?

Kakšen je pomen vnosa vode glede na specifičnosti posameznika?

Ali vodo spoštujemo do take mere, da smo hvaležni, da je?

Kateri so zdravilni učinki morske in termalne vode?

Kako hidroterapija učinkuje na telo?

Zakaj je pitje navadne vode tako pomembno za zdravje človeka?

Kaj pomeni Živeti zdravo življenje in kako to ozavestiti v vsakdanu?

Na kakšen način vpliva talasoterapija na zdravje in dobro počutje posameznika?

Kateri so lokalni naravni zdravilni dejavniki slovenske obale in pomenijo prednost pred drugimi regijami v Sloveniji?

Kaj je hidracija?

Kakšen je pomen vnosa tekočin med vadbo in treningom?

Kakšne so možne posledice dehidracije?

Kako ustrezna hidracija na delovnem mestu vpliva na dobro počutje zaposlenih in posledično na višjo kakovost dela in večjo učinkovitost zaposlenih?

Kakšno je zavedanje odraslih turistov o nevarnosti dehidriranosti na večdnevni avtobusni potovanjih?

Katere znake dehidracije znajo turisti sami prepoznati na večdnevni avtobusni potovanjih?

Kateri je najpogostejši način za preprečitev dehidracije na večdnevni avtobusni potovanjih?

Koliko tekočine ocenjujejo turisti, da je popijejo pred in med potovanjem ter kakšno in koliko pijače popijejo pred in med potovanjem?

Kako se je spreminjala higiena skozi zgodovino?

Kakšne so higienske navade med mladimi?

Ali mladostniki pri uporabi vode ravnajo ekološko?

Zakaj možgani potrebujejo vodo?

Kako pitje vode vpliva na učenje in proces pomnjenja?

Kako lahko s pitjem vode izboljšamo pozornost?

Na koliko načinov voda vpliva na človekovo razpoloženje?

Kakšno je naše notranje veselje?

Ali je voda kot informacijski sistem in mediator z dobrim spominom?

Ali je voda resnični eliksir?

Ima voda res spomin?

Zakaj je pri Bownovi terapiji hidriranost telesa zelo pomembna?

Zakaj so vodni naravni velnesi in grajeni velnesi pomembni za ljudi?

Kako voda vpliva nanaše telesno in psihično počutje?

Kako pomembno je pitje zadostne količine vode?

Kakšno vlogo ima narava pri razvoju velnesa?

Kako človek vpliva z lastnimi frekvencami na svoje počutje?

Zakaj je pomembno, da se ljudje povezujemo na vodovja krajine, posebno na izvire in slapove ter na gozdove oziroma druge naravne sisteme?

Kako lahko v vodnih naravnih velnesih prebudimo čutila telesa, duše in zavesti?

Kako si lahko pomagamo vzdrževati kakovosten energijski potencial telesa s frekvencami lastne zavesti in frekvencami narave?

Kako nadgraditi hotelsko ponudbo z zgodbo o vodi?

Kako nevsiljivo vpeljati Kneippovo filozofijo o vodi v hotelsko ponudbo?

Kateri so učinki aromaterapevtskih kopeli?

Kaj je aromaterapija?

Kakšni so učinki aromaterapevtskih kopeli?

Kako lahko vključimo aromaterapevtske kopeli v velnes?

Na kakšen način lahko naredimo aromaterapevtske kopeli v domači kopalnici?

Kakšen je pomen aromaterapije in velneških centrov z vidika uporabe hidrolatov?

Zakaj in kako uporabljati hidrolate in njihove prednosti?

Kakšni so trendi uporabe hidrolatov v velneških centrih?

Kako pravilno in ustvarjalno vključiti vodo v nove velneške projekte?

Kako je lahko voda pomembna sestavina inovativnih storitev v velnesu?

Kako voda neguje, vitalizira in posredno tudi zdravi?

Kaj »element« voda predstavlja v hinduizmu in kaj v tradicionalni kitajski medicini?

PROGRAM

ČAS	IZVAJALEC	PRISPEVEK
8.00 - 9.00	Študenti Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana (VSŠKV)	REGISTRACIJA UDELEŽENCEV
9.00 - 9.10	doc.dr. Marija Mikačič Turnšek , univ. dipl. ekon. Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana (VSŠKV)	KONGRESU NA POT
9.10 - 9.20	Mitja Bervar , mag. manag. Predsednik Državnega sveta RS	UVODNI GOVOR PREDSEDNIKA DRŽAVNEGA SVETA RS
9.20 - 9.25	mag. Alenka Bratušek Poslanka stranke Zavezništvo socialno-liberarnih demokratov v Državnem zboru RS	VODA JE VIR ŽIVLJENJA
9.25 - 9.35	Eva Štravs Podlogar , univ.dipl.ekon. Državna sekretarka, RS, Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo	VODA IN TURIZEM Z ROKO V ROKI V PRIHODNOST
9.35 - 9.40	KRATEK PREDAH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE	
09.40 - 10.05	doc.dr. Andreja Kukec , dipl.san.inž. UL, Medicinska fakulteta dr. Anja Jutraž , univ.dipl.inž.arh. Zavod CoLab, Ljubljana	VODA SKOZI PRIZMO RAZLIČNIH DIMENZIJ ZDRAVJA
10.05 - 10.30	doc. dr. Alenka Zvonar Pobirk , mag. farm. UL, Fakulteta za farmacijo	MEHANIZEM VLAŽENJA KOŽE
10.30 - 10.55	mag. Vesna Jankovič , Vodja PE Šmarješke Toplice, Vodja področja velnes, Terme Krka Janja Strašek , univ.dipl.ing.živ.teh., Tehnologinja prehrane, Terme Krka Maja Živec Kozlevčar , dr. med., Specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, Terme Krka	ŽIVETI ZDRAVO ŽIVLJENJE - Z VODO
10.55 - 11.00	KRATEK PREDAH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE	
11.00 - 11.15	Paul Oberhuber CIDESCO, Italija	DOBROBITI SAVNANJA IN TURŠKIH KOPELI
11.25 - 11.50	mag. Nataša Ranitović ,	TERMALNI TURIZEM V SRBIJI – OD

	Predsednica Klastera zdravstvenog, velnes i spa turizma Srbije	RIMSKIH TERM, DO SODOBNIH VELNESOV IN SPAJEV *
11.50 - 12.15	doc.dr. Marta Bon , prof. šp. vzg. UL, Fakulteta za šport	VODA ZUNAJ, VODA ZNOTRAJ
12.15 -13.15	ODMOR ZA KOSILO IN MREŽENJE	
13.15 - 13.35	Lea Sevšek Buterin Izvršna direktorica področja Terme-Wellness LifeClass & Spa, Istrabenz Turizem, Portorož	Z MORJEM DO ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA
13.35 - 13.55	Tatjana Trajkovska , dr. med., spec.	BODIMO KOT VODA IN OHRANILI BOMO ZDRAVJE
13.55 - 14.15	Nina Golob Delfin Hotel ZDUS d.o.o., Izola	HOTEL DELFIN & KNEIPP
14.15 -14.20	KRATEK PREDAH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE	
14.20 - 14.40	Anamarija Pažin Morovič , univ. dipl. ekon. Laurus Slow Spa, Hrvaška	AROMATERAPIJA V VELNEŠKIH CENTRIH: KOPELI *
14.40 - 15.05	doc. dr. Matej Plevnik , prof. šp.vzg. UP, Aplikativna kineziologija	HIDRACIJA MED TELESNO VADBO IN TRENINGOM
15.05 -15.25	mag. Jana Bergant in Matej Turin Histria Botanica, Koper	UPORABA HIDROLATOV V VELNEŠKIH CENTRIH IN POST –TERAPIJI
15.25 -15.30	KRATEK PREDAH ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE	
15.30 -15.50	Mojca Gradišek Mai spa experience, Hrvaška	VODA IN VELNES
15.50 -16.05	mag. Monika Karan Avtorica in urednica portala velnes.si	Z ZNANJEM DO ZDRAVE IZBIRE

(*) Predavanje ni bilo prevedeno in se je izvajalo v tujem jeziku.

REKLI SO NA MEDNARODNEM VELNES KONGRESU VODA, VIR ZDRAVJA, DOBREGA POČUTJA IN LEPOTE

»V VODI JE ZDRAVILNA MOČ. NA STOTINE IN TISOČE DUŠEVNIH TEGOB, POBITOSTI, OBUPA, MALODUŠJA, NERAZPOLOŽENJA NE BI BILO, ČE BI S SVEŽO VODO MARLJIVO ČISTILI BIVALIŠČE DUHA (TELO).« (SEBASTIAN KNEIPP)

»Voda in dihanje vplivata na naše telo in um. Čuječno pitje vode postane globlje, bolj resnično in dejansko. Naučimo se, kako piti vodo drugače: prenehajmo z malomarno porabo tekočine, počasi spijmo požirek vode čuječno, v prizadevanjih, da razvijemo naše možgane in našo sposobnost, da smo vedno čuječni, v sedanjem trenutku.« *(doc. dr. Marija Mikačič Turnšek)*

»Slovenija ima velik potencial zelene destinacije. Slovenijo je treba tudi v prihodnje razvijati kot destinacijo, od katere lahko obiskovalci pričakujejo nekaj več, kjer lahko dobijo nekaj več in so za to tudi pripravljeni plačati nekaj več. Zato pa je tudi v prihodnje pomembna promocija našega turizma, ki mora delovati na dolgi rok in kontinuirano, saj le tako lahko zagotovimo pozitiven trend.« *(mag. Mitja Bervar)*

»Brez vode ni življenja in prav zato je pomembno, da z njo ravnamo skrbno in preudarno. Voda je zagotovo tudi vir zdravja in dobrega počutja. V Sloveniji imamo za zdaj še srečo ter privilegij, da so naši vodni viri čisti in da nam tudi iz pip priteče zdrava, pitna voda. Zato jo zares skrbno čuvajmo za naše potomce.« *(mag. Alenka Bratušek)*

»Slovenija je brez dvoma turistična destinacija, katere ena izmed ključnih konkurenčnih prednosti je ohranjeno pristno naravno in kulturno okolje, ki ga moramo čuvati tudi za prihodnost. Zato bodo naša prizadevanja še naprej in vseskozi veljala ukrepom za še bolj trajnosten turizem. Ponosni smo, da je Slovenija prva celostno ocenjena država na svetu po standardih Green Destinations in da predstavlja edinstven primer dobre prakse za druge države sveta.« *(Eva Štravs Podlogar)*

»Vodo uvrščamo med ključne determinante zdravja, saj predstavlja 70 do 75 odstotkov telesne teže človeka in je izrednega pomena pri opravljanju življenjsko pomembnih procesov v organizmu.« *(doc. dr. Andreja Kukec in dr. Anja Jutraž)*

»Voda je nujna za normalno delovanje naše kože; od njene vsebnosti v povrhnjici sta odvisna tako barierna funkcija kot splošen videz kože.« *(doc. dr. Alenka Zvonar Pobirk)*

»V Termah Krka, ki združujejo tri slovenska naravna zdravilišča, Terme Dolenjske Toplice in Šmarješke Toplice ter obmorski Talaso Strunjan, verjamemo v moč narave.

Programi medicinskega velnesa, programi razstrupljanja in hujšanja, so programi, s katerimi preoblikujemo posameznikov življenjski slog – predvsem v smislu gibanja in prehranjevanja. Da je voda vir življenja, je splošno znano. Gostom Term Krka pa skušamo zapisati v srce, da je tudi vir zdravja. Je osnova vseh bioloških procesov, v telesu opravlja vrsto življenjsko pomembnih funkcij in je najpomembnejša snov, ki jo moramo vnesti v telo.« *(mag. Vesna Jankovič, Janja Strašek, Maja Živec Kozlevčar)*

»Srbija kljub velikemu bogastvu termo-mineralnih vrelcev in tradiciji njihove uporabe za zdravljenje in sprostitvev, od starega Rima do danes, v evropskih in regionalnih okvirih ni prepoznana kot vodilna država v razvoju velneškega in zdraviliškega turizma. Namen prispevka je pokazati model rasti, ki bi Srbiji omogočil, da bi postala razvita in verodostojna destinacija velneškega in zdraviliškega turizma.« *(mag. Nataša Ranitović, Srbija)*

»Morje ponuja nešteto zdravilnih darov, ki jih v Portorožu še danes s pridom izkoriščamo. S tem kraj nadaljuje tradicijo zdravljenja z lokalnimi naravnimi zdravilnimi faktorji, ki so edinstveni v tem delu Evrope. Začetki talasoterapije segajo vse do Rimljanov, ki so imeli trdno prepričanje v zdravilno moč slane vode. V Sloveniji pa začetki segajo že v 13. stoletje.« *(Lea Sevšek Buterin in Lepa Veljanovič)*

»V Hotelu Delfin smo leta 2014 ponudbo začeli nadgrajevati s filozofijo duhovnika Sebastiana Kneippa (1821–1897). Kneippova metoda ohranjanja in vračanja zdravja temelji na petih stebrih: voda, prehrana, gibanje, zdravilna zelišča in življenjsko ravnovesje.« *(mag. Nina Golob)*

»V pričujočem prispevku bo predstavljen vidik individualnosti pri uživanju primernih količin in struktur vode z nekaterih zdravstvenih vidikov pri telesni aktivnosti. Namen prispevka je tudi osvetlili pomen vnosa vode skozi čas in glede na specifičnosti posameznika. Tretji vidik pa je ozavestiti pomen spoštovanja vode in hvaležnosti, da lahko vodo skoraj neomajno uporabljamo tako za vnos (voda znotraj) kot tudi za higienske ter terapevtske oziroma preventivne namene (voda zunaj).« *(doc. dr. Marta Bon)*

»Potenje je naravni fiziološki proces, ki je posledica uravnavanja telesnih funkcij oziroma vzdrževanja homeostaze. Na potenje vplivajo trajanje in intenzivnost telesne vadbe in treninga, posameznikova individualna fiziologija, pa tudi okoljske razmere (temperatura, vlaga ...) in vrsta obleke, ki jo posameznik nosi. Telo s potenjem izgublja vodo in elektrolite, še posebej natrij.«
»Pri močnem potenju in nezadostnem vnosu tekočine se pojavi dehidracija telesa. Dehidracija oz. izguba telesnih tekočin za več kot 2 odstotka telesne mase vpliva na zmanjšanje telesne in umske sposobnosti ter posledično na vadbeno zmogljivost.« *(doc. dr. Matej Plevnik)*

»To, da je čista voda pomembna za naše zdravje, vemo vsi. Napredna medicina – medicina uma in telesa, psihonevroimunologija –, pa odkriva, da imamo najboljše možnosti za zdravje in okrevanje, kadar smo tudi mi pretočni, mehki, vztrajni, lahkotni, sprejemljivi in ponižni. V članku bom predstavila, kako lahko s tem, ko živimo in delujemo kot voda, dejansko prispevamo k svoji vitalnosti in zdravljenju številnih bolezni.« *(Tatjana Trajkovska)*

»Skozi vse živo, kar nas obdaja in zaznamuje, vse, kar nam podarja življenje in večni razvoj, se pretaka najbogatejša, najbolj neukrotljiva materija, voda. Lahko bi znanstveno ali laično govorili in napisali ogromno besed, toda živeti kakovostno, zdravo življenje in nenehno v razvoju, je edina Oda, ki jo lahko namenimo Njej in se ji tako neposredno zahvalimo za življenje.« *(Mojca Gradišek, Hrvaška)*

»Ko govorimo o lepoti, zdravju in dobrem počutju, moramo upoštevati tudi savnanje v najrazličnejših njegovih oblikah. Za ljudi po vsem svetu in za različne kulture so bili različni rituali "umivanja" (in so še vedno) del vsakdanjega življenja. Ena lastnost je vsem kulturam skupna: »Znojenje je zdravo!«

Zdravo gibanje je izginilo iz sodobnega življenja, preveč sedimo in se premalo gibljemo. Pomanjkanje gibanja telesu odvzame vitalno funkcijo, kot je znojenje, ki spodbuja razstrupljanje telesa.

Obstaja veliko okoljskih dejavnikov, ki spodbujajo zastrupitev naših tkiv in posledično našega telesa: suh zrak iz ogrevalnih sistemov, klimatizacija, smog, nezdrava prehrana, stres itd. Oddaljujemo se od narave in od naših prvotnih potreb. Uravnovežiti moramo naš organizem, ki je neuravnovešen zaradi stresa. To lahko naredimo s športom, prostim časom, ki ga preživljamo v centrih dobrega počutja in na ta način pustimo za seboj vse naše skrbi in vsakdanji stres.« *(Paul Oberhuber)*

»Že Hipokrat je poudarjal, da je dnevna kopel prispevek k zdravju in dolgoživosti. Aromaterapija je nežen način ohranjanja zdravja, lepote in vitalnosti. Prednosti aromaterapije za zdravje ljudi so številne. Aromaterapija je vse bolj prisotna v vseh velneških in spajevskih konceptih: masažah, lepotnih tretmajih, savnah in kopelih. Kombinacija aromaterapije in vode ohranja zdravje in lepoto človeka, vendar bi bilo prav, da bi bila aromaterapija v velneških in spajevskih centrih bolj zastopana. Pravilna uporaba eteričnih olj in aromatskih kopeli v velnesu lahko obogati velneške programe, prodajo v nakupovalnih središčih, najpomembnejše pa je, da vpliva na zdravje ljudi in njihovo dobro počutje.« *(Anamarija Pažin Morovič, Hrvaška)*

»Po podatkih iz poročila »Global SPA Report« se med najpogostejše razloge za obisk velneških centrov uvrščajo ravno sprostitevna terapija, nega kože in lajšanje bolečin ter zdravstvenih težav. Poročilo tudi navaja, da sama učinkovitost terapij velja za glavni razlog, da se stranke vračajo v velneške centre na ponovne terapije.« *(mag. Jana Bergant in Matej Turin)*

»Z znanjem do zdrave izbire pomeni način razmišljanja, odločanja in delovanja posameznika. Je proces, ki človeka vodi tako k njegovi osebni rasti kot tudi prevzemanju lastne odgovornosti za ohranjanje zdravja. Pri tem mu pomaga velnes kot koncept zdravega življenjskega sloga.« *(mag. Monika Karan)*

»Vsi bi živeli dolgo in zdravo življenje, a le redki za to kaj naredijo,« (Sebastian Kneipp)

KDO SO UDELEŽENCI KONGRESA?

Na kongresu se je zbralo okoli 150 strokovnjakov iz slovenskih naravnih zdravilišč in term, ponudnikov zdravstvenih, turističnih in velnes storitev, izobraževalcev, delavcev iz zdravstva ... in vsi tisti, ki jih voda kot vir zdravja, dobrega počutja in dolgoživosti zanima.

KDO SMO ČLANI ORGANIZACIJSKEGA ODBORA?

Doc. dr Marija Turnšek Mikačič, mag. Zvonka Krištof, Jelica Pegan Stemberger, mag. Monika Karan, Jasmina Opeka in Zinka Kosec, spec.

KDO SMO ORGANIZATORJI IN SOORGANIZATORJI?

Organizatorji: Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana, portal velnes.si in Glotta nova, center za novo znanje, d. o. o.

Soorganizatorji: Grm Novo mesto – Center biotehnike in turizma in Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola.

ZAHVALA

Zahvaljujemo se vsem piscem strokovnih člankov, ki so zbrani v Zborniku kongresa, in vsem nastopajočim na kongresu. Na njem so vsi brez izjeme sodelovali brez finančnega interesa in s tem pripomogli k načelu »nesebične in brezplačne delitve znanja« kot družbene odgovornosti vsakega posameznika in organizacije, iz katere prihajajo.

Zahvaljujemo se sponzorjema: podjetju Dana iz Mirne in podjetju Flaška iz Zgoše pri Begunjah.

Posebna zahvala gre Državnemu svetu RS, ki nam je omogočil uporabo dvorane in vso podporo, ki smo jo potrebovali pri realizaciji kongresa.

Zahvaljujemo se Luki Koprivniku iz podjetja INSIST in Alešu Stembergerju iz VSŠKV za računalniško podporo.

Zahvaljujemo se tudi vsem, ki ste nesebično pomagali (kot organizatorji, moderatorji ...), da je Mednarodni velnes kongres VODA, vir zdravja, dobrega počutja in lepote uspel.

Naj zaključim z mislijo:

»Moder voditelj je kakor VODA. Pomisli na VODO! VODA čisti in osvežuje vsa živa bitja brez razlike in brez sodbe; VODA pronica svobodno in brez strahu pod površje stvari; VODA je tekoča in odzivna; VODA svobodno sledi zakonu«. (Lao Ce, Pot po zakonu vrline)

OPOMBA: Člankov z * v naslovu nismo prevajali.

VODA SKOZI PRIZMO RAZLIČNIH DIMENZIJ ZDRAVJA

/WATER THROUGH THE PRISM OF DIFFERENT DIMENSIONS OF HEALTH/

doc. dr. **Andreja Kukec**;

Univerza v Ljubljani; Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, Zaloška 4, Ljubljana

asist. dr. **Anja Jutraž**;

Zavod CoLab, Artačeva ulica 10, Ljubljana

Povzetek

Vodo uvrščamo med ključne determinante zdravja, saj predstavlja 70 do 75 % telesne teže človeka in je izrednega pomena pri opravljanju življenjsko pomembnih procesov v organizmu. Namen prispevka je predstaviti pomen vode skozi prizmo različnih dimenzij zdravja. Za pridobitev osnovnih informacij glede na zastavljeni namen smo pregledali strokovno in znanstveno literaturo. Glavne ugotovitve kažejo, da je voda pomembna z vidika zagotavljanja fizioloških, sanitarnih in higienskih potreb ter udobja. Zato so še bolj zaskrbljujoči svetovni podatki, ki kažejo na naraščajočo porabo pitne vode ter posledično naraščanje števila ljudi, ki živijo v njenem pomanjkanju. Z vidika vplivov na zdravje so pomembni tudi biološki, kemični ter fizikalni dejavniki tveganja, ki vplivajo na kakovost vode. Zato je pri obravnavi te problematike potrebno razumeti dejstvo, da je glede na količino in kakovost pitna voda zelo neenakomerno razporejena po svetu. Veseli nas dejstvo, da sodi Slovenija med najbogatejše države v evropskem in svetovnem merilu glede dostopnosti in kakovosti pitne vode. Kljub temu pa se zaradi različnih naravnih in antropogenih virov onesnaževanja pitne vode stanje na celotnem slovenskem ozemlju razlikuje. To dejstvo predstavlja izzive za strokovnjake, ki sodelujejo v procesu zagotavljanja ustrezne dostopnosti in kakovosti vode za različne namene. Ne nazadnje pa se veličina vode kaže tudi v njenem pomirjujočem in sproščujočem učinku.

Ključne besede: voda, determinanta zdravja, javno zdravje, arhitektura

POMEN KAKOVOSTI IN DOSTOPNOSTI VODE ZA ZDRAVJE IN OKOLJE

Voda je pomembna determinanta zdravja in naravna dobrina, ki v naravi nenehno kroži. V ozračje prehaja z izhlapevanje in se v obliki različnih padavin vrača v oceane in na kopno. V omejenih količinah ima voda v naravi tudi samočistilno sposobnost (Dobnikar Tehovnik, 2008; Agencija RS za okolje, 2017). Voda predstavlja od 70 do 75 % telesne teže in je ključnega pomena pri vseh življenjsko pomembnih procesih, ki potekajo v organizmu. Dnevna potreba po tekočini je odvisna od teže in aktivnosti posameznika. Odrasla oseba običajno potrebuje v zmernih temperaturnih pogojih in ob zmerni aktivnosti od 1,5 do 2 litra vode (Eržen et al., 2010). Veličina vode se kaže tudi v njenem pomirjujočem in sproščujočem učinku, zato ima pomemben vpliv na terapevtskem področju (Bizjak, 2012).

Znano je, da je količina, kakovost in dostopnost vode za uporabo neenakomerno razporejena po svetu (Eržen et al., 2010). Podatki kažejo, da se je v zadnjih stotih letih poraba pitne (sladke) vode povečala za šestkrat. Dejstvo je, da je na našem planetu dostopnost sladke vode omejena. Kar posledično lahko privede do velike svetovne krize z vodo, saj narašča število prebivalcev in nas ogrožajo podnebne spremembe (Agencija RS za okolje, 2017).

Slovenija sodi med najbogatejše države v evropskem in svetovnem merilu glede dostopnosti in kakovosti pitne vode. Kljub temu pa se zaradi različnih naravnih in antropogenih virov onesnaževanja pitne vode stanje na celotnem slovenskem ozemlju razlikuje glede časovne in prostorske komponente. Po podatkih obdobje vodne bilance 1971–2000 je več kot polovico povprečnih padavin (1579 mm) predstavljal odtok (862 mm). Za oskrbo prebivalstva s pitno vodo pa je v Sloveniji najpomembnejši proces obnavljanja virov podzemne vode oziroma napajanje vodonosnikov (Agencija RS za okolje, 2017).

PITNA VODA KOT DETERMINANTA ZDRAVJA

Eno od temeljnih človekovih pravic predstavlja preskrba z zdravstveno ustrezno pitno vodo, saj vodo uvrščamo med osnovne pogoje za življenje. Viri pitne vode so lahko podzemni, površinski ali meteorni. Zdravstveno ustrezna pitna voda mora ustrezati pravnim predpisom in jo ljudje lahko uporabljajo za pitje, pripravo hrane in osebno higieno. Pravni predpisi vključujejo zahteve glede organoleptičnih, mikrobioloških in bioloških lastnosti, fizikalno kemičnih in kemičnih lastnosti, vsebnosti kemičnih snovi ter radioloških lastnosti (Eržen et al., 2010).

Globalno in tudi v slovenskem prostoru zaradi načina življenja poraba pitne vode narašča, hkrati pa narašča tudi število onesnaževalcev, ki vplivajo na kakovost in dostopnost pitne vode. Med najpomembnejše vire onesnaževanja pitne vode sodijo onesnaževala iz zunanjega zraka, škodljive snovi iz kmetijstva in živinoreje ter tehnološke in komunalne odpadne vode (Eržen et al., 2010).

Posledice neustrezne kakovosti pitne vode se na zdravju ljudi odražajo na različne načine. Odvisne so od vrste in koncentracije škodljive snovi, trajanja izpostavljenosti in zdravstvenega stanja posameznika. V predelih sveta, kjer primanjkuje zdravstvena ustrezna pitna voda, lahko do osemdeset odstotkov vseh obolenj in do ene tretjine vseh smrti pripišemo neustrezni kakovosti pitne vode. Podatki kažejo, da vsako leto v svetu umre 3 milijone ljudi zaradi uživanja zdravstveno neustrezne pitne vode. Samo v Evropi še vedno 120 milijonov ljudi ne uživa zdravstveno ustrezne pitne vode. Z vidika tveganja za zdravje predstavlja voda, ki je kemično onesnažena, sorazmerno majhno tveganje za zdravje. Saj ima takšna voda neprijeten vonj in okus in je ljudje ne uživajo. Nasprotno pa mikrobiološka onesnaženost vode predstavlja veliko tveganje za zdravje, saj lahko povzroči takojšnje obolevanje vseh, ki so tako vodo uživali. Še posebej pazljivi moramo biti pri ogroženih populacijskih skupinah, kamor uvrščamo otroke, starejše, nosečnice ter kronično bolne (Eržen et al., 2010). Posledično so tudi naporu družbe, strokovnjakov ter političnih oblasti v svetu usmerjeni k nadzoru in obvladovanju onesnaženosti pitne vode.

Na kakovost pitne vode in splošno stanje voda imajo podnebne spremembe z višjimi temperaturami in pogostejšimi ekstremnimi dogodki. Zlasti poplave in hude suše vplivajo na kakovost in dostopnost pitne vode. Posledice za zdravje pa se odražajo v boleznih, ki se prenašajo z vodo (Hojs in Pohar, 2016).

Povzročitelji črevesnih nalezljivih bolezni, ki se lahko prenašajo z vodo, so številni. Med bakterijami npr. kampilobakter, salmonela, šigela, med praživalmi giardia in kriptosporidij ter med virusi enterovirusi in norovirusi (Hojs in Pohar, 2016).

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je bilo število prijavljenih hidričnih izbruhov v Sloveniji v zadnjih sedemnajstih letih (v obdobju od 1997 do 2013) med ena do tri na leto, skupaj sedemindvajset. V letih 2006 in 2009 niso zabeležili izbruhov (Hojs in Pohar, 2016).

KAKOVOST VODA V SLOVENIJI

Stanje in spremljanje voda

Glede kakovosti voda in količine vodnih virov se Slovenija uvršča v sam evropski vrh. Kljub temu so v Sloveniji obremenjeni nekateri odseki površinskih in podzemnih voda. Glede na vir onesnaževanja so podzemne vode obremenjene predvsem z nitrati in pesticidi. Po podatkih Agencije RS za okolje (Dobnikar Tehovnik, 2008) je onesnaženje najbolj izrazito v severovzhodnem delu Slovenije in v okolici Celja.

Z vidika zagotavljanja mikrobiološke kakovosti pitne vode so v Sloveniji bolj ogroženi manjši vodovodni sistemi, saj so v primerjavi z večjimi bolj odvisni od vremenskih razmer in padavin. Prav tako je tudi slabše upravljanje in infrastruktura malih vodovodov ter slabša odzivnost na izredne razmere (Dobnikar Tehovnik, 2008; Hojs in Pohar, 2016).

Pomembno vlogo na področju spremljanja voda ima Agencija RS za okolje (2017):

- pripravlja programe za izvajanje monitoringa stanja voda (rek, jezer, podzemnih voda in morja),
- na podlagi rezultatov monitoringa ocenjuje kemijsko in ekološko stanje površinskih voda ter kemijsko in količinsko stanje podzemnih voda,
- izvaja opazovanja in meritve posameznih elementov vodnega kroga na vodomernih postajah za površinske vode (vodotoki, jezera, morje) ter za podzemne vode in izvire,
- letno spremlja regionalno vodno bilanco in modelsko ocenjuje napajanje vodonosnikov oz. obnavljanja podzemnih vodnih virov,
- na podlagi hidrometričnih meritev in meritev gladin določa pretoke rek, spremlja njihov režim in ugotavlja spremembe,
- opozarja pred poplavami rek in morja ter na upadanje gladin površinskih in podzemnih voda,
- varuje vodo v vseh njenih pojavnih oblikah ob upoštevanju načel,
- vodi upravne postopke in izdaja upravne odločbe na podlagi predpisov, ki obravnavajo emisije v vodno okolje,
- izdaja pooblastila za monitoringe voda in tal,
- vodi baze in evidence ter katastre s področja emisij, kakovosti in količin voda,
- spremlja in strokovno obdeluje poročila o monitoringu odpadnih voda,
- opravlja strokovne naloge za izvajanje meddržavnih obveznosti.

Napovedi stanja voda

Zaradi omenjenih ekstremnih vremenskih pojavov in načina življenja lahko v Sloveniji v prihodnosti na področju voda pričakujemo (Hojs in Pohar, 2016):

- občasno onesnaženje površinskih in podzemnih voda, onesnaženje virov pitne vode,

- občasno oteženo preskrbo in pomanjkanje pitne vode,
- večje izplavljanje različnih kemijskih snovi v podtalnico in druge vire pitne vode,
- večje spiranje organskih in anorganskih gnojil in škropiv na kmetijskih območjih,
- pogostejša fekalna in kemijska onesnaženja pitne vode,
- pronicanje odplak na poseljenih območjih, kjer še ni urejeno odvajanje odpadnih voda s kanalizacijskim omrežjem in čistilnimi napravami,
- znižanje nivoja podtalnice, ki predstavlja glavni vir pitne vode v osrednji in severovzhodni Sloveniji,
- pomanjkanje vode v rezervoarjih pitne vode ter težave in veliko ekonomsko breme pri zagotavljanju nadomestne oskrbe,
- zalitja vodnih zajetij, poškodbe vodovodnih in kanalizacijskih sistemov v primeru neurji in poplav ter mikrobiološkega in kemičnega onesnaženja vode,
- prekinitve električne energije in posledično odpovedi sistemov za pripravo pitne vode ter prekinitve oskrbe s pitno vodo.

Po podatkih se bo pomanjkanje vode stopnjevalo predvsem v Sredozemlju zlasti na račun ekstremnih vremenskih pojavov. Znano je, da se zaradi manjših pretokov vode lahko povečajo koncentracije bioloških in kemičnih onesnaževal v vodotokih (Hojs in Pohar, 2016).

Spremenjena kakovost in dostopnost voda pa bo pomembno vplivala tudi na zdravje (Hojs in Pohar, 2016) in sicer:

- Povečano pojavljanja črevesnih nalezljivih bolezni, ki jih povzročajo patogeni mikrobi v pitni vodi.
- Spiraje patogenih mikroorganizmov v zajetja pitne vode, jezera, reke in morje zaradi višjih temperatur vode ter povečanja količine padavin. Vpliv patogenov se kaže v resnih bolezenskih zapletih (gastrointestinalne težave), predvsem pri občutljivih populacijskih skupinah, kot so otroci, starejši in ljudje z zmanjšano odpornostjo.
- Zaradi podnebnih sprememb se lahko ponovno pojavijo bolezni v povezavi z vodo, ki so bile pogostejše v preteklosti. Pojavijo se lahko novi povzročitelji, ki jih danes še ne poznamo. Lahko se poveča pojavljanje bolezni, kot so hepatitis A, hepatitis E, legioneloza.
- Zaradi višjih temperatur in nižjega vodostaja jezer bi lahko prišlo do porasta cianobakterij in
- pomembnega vpliva cianotoksinov na zdravje.
- V primeru shranjevanja večjih zalog pitne vode v rezervoarjih med sušo bi lahko pričakovali nekatere vektorske nalezljive bolezni, ki jih prenašajo komarji.

Literatura in viri:

Agencija Republike Slovenije za okolje (2017). Vode. Ljubljana: Agencija Republike Slovenije za okolje. Pridobljeno 10. 2. 2017 s <http://www.arso.gov.si/vode/>

Bizjak, E. (2012). Velnes potenciala osebnosti. Višješolski učbenik. Maribor: Doba Epis.

Eržen, I., Gajšek, P., Hlastan Ribič, C., Kukec, A., Poljšak, B., Zaletel Kragelj, L. (2010). Zdravje in okolje: izbrana poglavja. Maribor: Univerza v Mariboru, Medicinska fakulteta.

Hojs, A., Pohar, M. (2016). Podnebne spremembe in zdravje v Sloveniji 2015. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 10. 2. 2017 s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/podnebne_spremembe_in_zdravje_2016_spletissn.pdf

Tehovnik, M. (2008). Kakovost voda v Sloveniji. Ljubljana: Agencija Republike Slovenije za okolje. Pridobljeno 10. 2. 2017 s <http://www.arso.gov.si/vode/poro%c4%8dila%20in%20publikacije/kakovost%20voda/Kakovost%20voda-SLO.pdf>

O avtoricah:

*Doc. dr. **Andreja Kukec** je zaposlena na Katedri za javno zdravje Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. V svojem strokovnem in znanstvenem delu se ukvarja z vplivi okoljskih dejavnikov tveganja na zdravje. Njeno ožje področje raziskovanja vključuje metodološke pristope in ukrepe na področju proučevanja onesnaženosti ozračja na zdravje najbolj ranljivih populacijskih skupin. Doc. dr. Kukec s svojim znanjem aktivno sodeluje pri številnih nacionalnih in evropskih projektih na področju ocenjevanja vpliva okoljskih dejavnikov tveganja na zdravje, predvsem z vidika ocene izpostavljenosti in obvladovanja tveganja. Svoje znanje z veseljem deli tudi s študenti na dodiplomskih in podiplomskih študijskih programih, kar izkazuje tudi z mentorstvi pri raziskovalnih nalogah, diplomskih in magistrskih delih. Njena interdisciplinarnost pri raziskovalnem delu se odraža tudi z aktivnim sodelovanjem s strokovnjaki iz drugih članic Univerze v Ljubljani, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in Agencijo RS za okolje. Metodološko znanje na področju povezovanja zdravstvenih in okoljskih podatkov je nadgradila z znanstvenimi izmenjavami v uglednih mednarodnih institucijah, kot sta Centre for Research in Environmental Epidemiology v Barceloni, Španija, in The Swiss Tropical and Public Health Institute v Baslu, Švica.*

O vodi pravi: "Voda mi predstavlja telesno, duševno ter okoljsko dimenzijo zdravja."

*Asist. dr. **Anja Jutraž** je univ. dipl. arh. Doktorirala je na Fakulteti za arhitekturo Univerze v Ljubljani z nalogo Vizualni digitalni sistem orodij za sodelovanje javnosti v prostorskem načrtovanju. Je raziskovalka. Njene raziskave se osredotočajo na participacijo javnosti, javni prostor, digitalna orodja za sodelovanje javnosti v prostorskem načrtovanju, virtualne svetove in druga virtualna orodja za sodelovanje javnosti pri prostorskem načrtovanju, sodelovanje na daljavo, interdisciplinarno načrtovanje, integrirano projektiranje, urbane ambientalne intervencije idr. Raziskovalno delo intenzivno povezuje z arhitekturno prakso (notranja oprema, prenova stavb, poslovni objekti, šole itd.), kjer veliko pozornost posveča povezovanju zasnove stavbe in njenemu vplivu na zdravje in počutje uporabnikov.*

Na Fakulteti za arhitekturo v Ljubljani je bila vključena tudi v pedagoški proces (vodila je Collaborative Studio Puerto Rico-Slovenija, Arhitekturni laboratorij za interdisciplinarno sodelovanje, projekt Super mikroklima v bivalnem okolju, AEC Global Teamwork course na Univerzi Stanford itd). Od leta 2017 sodeluje tudi na NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje) pri mednarodnem raziskovalnem projektu Indoor Air Quality.

VPLIV VODE NA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE ŠTUDENTOV

/THE IMPACT OF WATER ON HEALTH AND WELL-BEING OF STUDENTS/

mag. **Zvonka Krištof**, prof. in

Anamarija Kraševac, študentka

Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola, Šegova ulica 112, 8000 Novo mesto

Povzetek

V današnjem času posvečamo skrbi za zdravje in dobro počutje vedno večjo pozornost. Ker nas mediji neprestano zasipavajo z napotki za dobro počutje in izboljšanje zdravja, je pogosto težko razločiti, kaj je resnično dobro. Vemo, da je ohranjanje vode v telesu bistvenega pomena za preživetje, a tudi glede količine popite vode najdemo v literaturi različna mnenja.

Pitje je ena izmed najpomembnejših fizioloških dejavnosti v našem vsakdanu, ki nas ohranja pri življenju. V prispevku je predstavljen vpliv vode na telo in učinki, ki jih ima dehidracija na telesne funkcije. Izvedena je raziskava o odnosu do vode med študenti, njihovo poznavanje pomena uživanja vode ter koliko vode mladostniki dejansko zaužijejo. Ugotovljeno je, da ima večina študentov glede pitja vode dobre navade in jim voda predstavlja pomemben dejavnik v odnosu do zdravja in dobrega počutja.

Ključne besede: voda, zdravje, dobro počutje, dehidracija

UVOD

V zadnjih letih je na področju zdravega načina življenja prišlo do veliko sprememb, vse več ljudi skrbi za zdravje in dobro počutje namenja vedno več pozornosti. Tudi Svetovna zdravstvena organizacija definira zdravje kot stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost bolezni in invalidnosti. Že iz tega je razvidno, da je zdravje vse več kot le bolezensko stanje. Tudi teoretiki in praktiki velnesa poudarjajo, da je posameznik odgovoren za svoje zdravje in dobro počutje. Zdravje je neprecenljiva vrednota. Posameznik lahko s pomočjo telesne aktivnosti, osebne in duševne sprostitve ter različnih dejavnosti, z uživanjem zdrave prehrane in pitjem zadostne količine vode pomembno prispeva k zdravju in dobremu počutju. Prav na pitje vode pogosto pozabimo.

Voda, preprosta molekula iz atoma kisika in dveh atomov vodika, predstavlja esencialni element za obstoj življenja. Daje energijo možganom in je ključna za kakovostne in učinkovite miselne procese, povečuje učinkovitost imunskega sistema ter preprečuje stres in tesnobo. Predstavlja najpomembnejše sredstvo za regulacijo telesne temperature. V njej so raztopljene hranilne snovi, ki jih kot transportno sredstvo prenaša v različne predele ter odnaša iz celic odpadne in toksične snovi, ki nastanejo ob presnovi hranilnih snovi. Voda zagotavlja delovanje telesnih beljakovin in

encimov, ki učinkovito delujejo v raztopinah z manjšo viskoznostjo, pri pomanjkanju vode pa imajo raztopine večjo viskoznost, navaja Kapš (1999).

VPLIV VODE NA DELOVANJE CELIC

Voda predstavlja približno petdeset odstotkov telesne teže pri ženskah in šestdeset odstotkov pri moških. Odstotek vode v telesu je odvisen od spola in starosti ter telesne teže. Guyton (1981) razlaga, da se s procesom staranja odstotek vode postopoma znižuje, največja izguba pa se zgodi v prvih desetih letih našega življenja. Razlog je, da s starostjo postanejo moteni mehanizmi, ki uravnavajo optimalno količino vode v telesu. Drugi razlog za variabilno količino vode v telesu pa je različna prisotnost maščobnega tkiva, ki vsebuje okrog deset odstotkov vode, medtem ko preostala tkiva vsebujejo do sedemdeset odstotkov. Tako imajo praviloma ženske manj odstotkov vode glede na telesno maso kot moški, odstotek vode pa je manjši tudi pri starejših ljudeh ter tistih s preveliko telesno težo, pojasnjuje Kandus (2007).

Dve tretjini vode se nahajata znotraj celic, v tako imenovanem znotrajceličnem (intracelularnem) prostoru, preostanek pa zunaj celic v zunajceličnem (ekstracelularnem) prostoru. Bistvena razlika med znotrajcelično in zunajcelično tekočino je v njihovi sestavi elektrolitov, ki so pomembni za osmolarno ravnovesje (Kapš, 1999). Toničnost v zunajcelični tekočini je ključni del tega okolja in deluje kot determinanta za sestavo intracelularne tekočine (Berl in Sirota, 2013). Glavni kation, ki odloča o učinkovitosti osmolatnosti znotrajcelične tekočine je kalij, zunajcelične pa natrij (Košnik, 2011). Kozjek (2004) opozarja, da je v primeru motenj plazemske koncentracije elektrolitov moten transport preko celične membrane in se pojavijo znaki motenega delovanja celic.

Za vzdrževanje normalne sestave zunajcelične tekočine mora biti vzpostavljeno ravnotežje med prejetjem in izločanjem vode ter elektroliti (Kapš, 1999). Košnik (2011) razlaga, da je v ravnotežnem stanju vnos vode enak izgubam vode, vsaka navzočnost drugih topljencev poveča osmolarnost. Telo vzdržuje ničelno bilanco, kar pomeni, da kolikor vode vnesemo v telo, toliko je tudi oddamo. Voda, ki jo vnesemo v telo, najprej vstopi v zunajcelično tekočino, nato pa se razporedi tudi v znotrajcelično tekočino, kjer doseže osmotsko ravnotežje. Glavni organ za vzdrževanje vodne bilance so ledvice (Kandus, 2007).

Dnevni vnos vode	(ml/dan)	Dnevno izločanje vode	(ml/dan)
Voda v prehrani	1190	Nezaznavne izgube in znoj	1050
Metabolizem	350	Seč	1050
Popita tekočina	700	Blato	140
Skupni vnos	2240	Skupna izguba	2240

Tabela 1: Dnevna vodna bilanca
Vir: Kanuds, 2011

DEHIDRACIJA

Dehidracija pomeni zmanjšano količino vode v organizmu, ki nastopi zaradi nezadostnega vnosa tekočine v telo ali pa prekomerne izgube tekočine (Kovač v: Košnik, 2011). Ob pomanjkanju vode v telesu se v možganih sproži vrsta procesov, uravnanih preko centra za žejo, ki nam povedo, da moramo piti (Kapš, 1999). »Osnovni dražljaj, ki vzdraži center za žejo, je celična dehidracija. Pitje in napolnjenost prebavne cevi delujeta na žejo tako, da vzdražita periferne živčne sprejemnike in zavirata dražljaje, ki vodijo v center za žejo. Zunajcelična in celična dehidracija ter zmanjšanje minutnega volumna srca pa delujejo neposredno na živčne celice v centru« (Kapš 1999).

Pri dehidraciji se ne aktivira le spodbuda za pitje, temveč se sproži tudi sistem za »varčevanje in razporejanje razpoložljive vode, v skladu z vnaprej določenimi prioritetami« (Batmanghelidj, 2010). Gre za obliko obvladovanja izsušitve, ko začne delovati nevrotransmitterski sistem, ki ga usmerja in nadzoruje histamin ter spodbudi podrejene sisteme, ki pospešijo uživanje vode, odgovorni pa so tudi za prerazporejanje količine vode v obtočilih in tisto, ki jo lahko odtegnejo z drugih področij. Kapš (1999) navaja, da »histamin zagotovi varčevalno uravnavanje razpoložljive vode ter skupaj s podrejenimi regulatorji pitja, kot so prostaglandini in kinini, povzroči tudi bolečino, če pride do bolečinskih živčnih končičev. Zato je možno, da kronične bolečine nepojasnjenega izvora, ki niso posledica poškodbe ali okužbe, nastanejo kot signal pomanjkanja vode v bolečinskem predelu,« dodaja avtor. Ob nastanku takšnih bolečin se sprva zatečemo k pitju vode in le v skrajnih primerih h kemičnim sredstvom, kot so protibolečinske tablete, ki presekajo povezavo med histaminom in podrejenimi regulatorji, priporoča Kapš (1999).

Telo nima vodne zaloge, zato prednostno razporedi vodo, ki je na voljo oziroma jo vnesemo v telo s pitjem (Batmanghelidj, 2010). Pri sistemu varčevanja z vodo ima delovanje možganov prednost pred drugimi organi. Kapš (1999) navaja: »Ko se dejavnosti telesnih mehanizmov varčevanja in razporejanja vode stopnjujejo, začnejo oddajati signale, ki pokažejo, kaj v telesu trpi zaradi pomanjkanja vode.« Kronična dehidracija nastane ob trajnem pomanjkanju vode, ko je telo dlje časa v varčevalnem sistemu in sčasoma povzroči, da ugasnejo nekatere funkcije ali zbolijo kateri od organov.

ZNAKI TELESNEGA VARČEVANJA Z VODO

Pomanjkanje vode in elektrolitsko neravnovesje so pogosto vzrok boleznem neznanega izvora. »Suha usta predstavljajo zadnji znak dehidracije« (Batmanghelidj, 2010). Van Pelt (2015) našteva naslednje simptome dehidracije: močna žeja, suha ustna sluznica, gosta in lepljiva slina, slabši turgor kože, zmanjšana količina urina, lahko se pojavijo motnje zavesti, nizek krvni tlak, pospešeno bitje srca, glavobol, omotice in vrtoglavice. Kot navaja dr. Batmanghelidja (2006), se bolečinski signali, ki so znak varčevanja telesa z vodo, pokažejo kot zgaga, bolečine v križu, migrenski glavoboli, dispeptične bolečine, bolečine v sklepih in zaprtost. Med kazalce varčevanja uvršča tudi občutek utrujenosti brez pravega vzroka, občutek obrazne vročice, razdražljivosti in prevelike vzkipljivosti, občutek tesnobe, potrtosti ter depresivnosti ter slabega spanja. Pokazatelj vsebnosti vode v telesu je tudi barva urina, pojasnjuje Kapš (1999).

SKRB ZA HIDRACIJO TELESA

»Voda, ki jo pijemo, zagotavlja celično delovanje in zadovoljuje celične prostorninske potrebe.« (Kapš, 1999). Podatki, koliko vode moramo popiti, so dokaj enotni in pravijo, da je treba za zdravo življenje popiti od litra in pol do dveh in pol litrov vode na dan. Za lažjo orientacijo uporabimo enačbo, in sicer: na petindvajset kilogramov telesne mase je treba popiti liter vode. Če želimo določiti natančno količino, je potrebno upoštevati človekovo različno potrebo po količini vode glede na starost, spol, psihično in fizično stanje. V primeru povečane športne aktivnosti je treba povečati tudi vnos tekočine, nadomestiti je treba tudi izgubljene elektrolite, ki so pomembni za hitrejšo absorpcijo tekočine v telo. Na količino vnosa vode vpliva tudi klima okolja, saj ob višjih temperaturah telo oddaja več vode, ki jo je potrebno nadomestiti.

Vpliv na potrebe po vodi ima tudi prehrana. Ob uživanju veliko suhih živil z majhno vsebnostjo vode se zahteve po dodatnem uživanju vode povečajo, ob uživanju živil z veliko vsebnostjo vode pa zmanjšajo, razlaga Kapš (1999). Tudi ni priporočljivo pitje vode med obrokom ali po njem, ker so prebavni sokovi tekočina, ki jo »vnos vode ob hrani ali po njej razredči in s tem upočasni prebavni proces,« dodaja avtor. Odsvetovano je neposredno pitje vode pred obrokom pri otrocih ter neješčih ljudeh, saj napolni želodec in zmanjša vnos hrane. Pitje je najbolje razporediti preko celega dneva, saj to zagotavlja zadostno hidracijo in posledično dobro počutje.

Danes je na voljo tudi veliko umetnih pijač, ki jih, čeprav se zavedamo njihove škodljivosti, še vedno konzumiramo in se ob tem slepimo, da so primeren nadomestek za čisto vodo. Kapš (1999) opozarja, da take pijače res vsebujejo vodo kot njihovo sestavino, vendar vsebujejo tudi dehidracijske snovi, ki jo iz telesa odstranjujejo. Sladke pijače imajo negativne posledice, ker za razgradnjo potrebujejo večje količine vode, s tem pa so omejeni drugi procesi. Tudi kofein in alkohol delujeta rahlo diuretično in pospešita izločanje vode iz telesa, zato je ob uživanju le-teh priporočljiv večji vnos vode v telo. Še bolje pa je, svetujejo strokovnjaki za zdravje, da jih ne uživamo v prevelikih količinah oz. jih sploh ne uživamo.

Pri izbiri vode, če je mogoče, izberemo takšno, ki ne vsebuje škodljivih snovi. Ker poznamo škodljivost pesticidov, herbicidov, težkih kovin in drugih kemičnih spojin v vodi, je pri izbiri pitne vode kakovost poglavitni dejavnik. Pozornost je treba nameniti tudi vsebnosti nitratov v vodi, saj se v telesu reducirajo v nitrite. Najbolj znan učinek toksičnosti nitritov se kaže v reakciji s hemoglobinom, ko nastane methemoglobin, ki ni zmožen prenašanja kisika po telesu, opozarja Kapš (1999).

RAZISKAVA

Pitje vode je ena izmed najpomembnejša fizioloških dejavnosti v našem vsakdanu, ki skrbi za delovanje metabolnih procesov. V teoriji je pomen pitja vode zelo poudarjen, zato je cilj raziskave preveriti, ali to velja tudi v praksi med študenti, in kakšno je stališče mladih o pomenu vode v korelaciji do zdravja in dobrega počutja.

Namen raziskave je bil potrditi ali ovreči hipoteze:

1. Študentje se zavedajo pomembnosti vode in jim predstavlja faktor dobrega počutja in zdravja.
2. Študentje ne pijejo zadostne količine vode in se tega tudi zavedajo.
3. Za odžeganje rajši izberejo umetno, sladko pijačo kot vodo.

Na podlagi teoretičnih izhodišč je bil oblikovan anketni vprašalnik, ki je bil objavljen na spletu. Izpolnilo ga je 239 študentov, od tega 121 žensk in 118 moških.

Rezultati raziskave

Prvo vprašanje se je glasilo: »**Ali se vam zdi, da ima voda pomemben vpliv na dobro počutje in zdravje?**« Več kot 90 % anketiranih je odgovorilo pritrdilno. Med njimi jih je še vedno 4,1 % takih, ki se niso mogli opredeliti glede odgovora ali pa menijo, da voda ni pomemben dejavnik. Podatki so predstavljeni v tabeli 2.

Ali se vam zdi, da ima voda pomemben vpliv na dobro počutje in zdravje?

	Število (n)	Delež (%)
Da	229	95,8
Ne	3	1,3
Ne morem se opredeliti	7	2,9

Tabela 2: Ozaveščenost anketiranih o vplivu vode na dobro počutje in zdravje

Študentom voda predstavlja pomemben dejavnik, ki vpliva na dobro počutje in zdravje, kar potrjuje 95 % vprašanih. Iz tega lahko sklepamo, da so študentje seznanjeni z učinki vode na delovanje telesa ter se zavedajo njenega pozitivnega vpliva na zdravje in dobro počutje.

Z vprašanjem »**Koliko vode običajno popijete čez dan**« smo želeli ugotoviti tako količino zaužite vode kot tudi posameznikovo zavedanje o primernosti te količine. Ob predpostavki, da so študentje aktivni pri opravljanju različnih fizičnih in psihičnih nalog in jim pomanjkanje vode predstavlja dodatno obremenitev, je pozitivno, da nihče ni odgovoril, da vode ne pije in se samo ena oseba ni opredelila, koliko vode dejansko spiže. Vendar pa je skupaj 25,2 % študentov odgovorilo, da dnevno popijejo manj kot en liter vode, na meji je tudi 29,3 % vprašanih, ki spižejo od enega litra do litra in pol vode. Kriterij zadostne količine vnesene tekočine zadovolji 20,9 % anketiranih, ki spižejo od litra in pol do dveh litrov, ter 24,3 %, ki popijejo več kot dva litra vode na dan.

Koliko vode običajno popijete čez dan?

	Število (n)	Delež (%)
Do 2 dcl vode	3	1,3
Od 2 dcl do 0,5 l vode	10	4,2
Od 0,5 l do 1 l vode	47	19,7
Od 1 l vode do 1,5 l vode	70	29,3

Od 1,5 l vode do 2 l vode	50	20,9
Več kot 2 l vode	58	24,3
Ne morem se opredeliti	1	0,4
Vode sploh ne pijem	0	0

Tabela 3: Dnevna količina popite vode

Na podlagi enačbe, ki pravi, da mora človek na petindvajset kilogramov telesne mase popiti en liter vode, ter domneve, da imajo študentje po večini normalno telesno maso, ocenjujem, da polovica študentov pije premalo vode, kar potrjuje skupaj 54,5 % vprašanih, ki popijejo pod enim litrom in pol vode na dan in s tem ne zadovoljijo potrebe po zadostni količini vode, tudi če upoštevamo dodaten pribitek vode ob vnosu s hrano. Na drugi strani pa imamo malo manj kot polovico študentov, ki dobro skrbijo za primerno hidracijo telesa. Sklepamo lahko, da imajo dobro razvite navade glede pitja vode.

Na vprašanje, **ali študentje menijo, da spijejo zadostno količino vode preko dneva**, so bili odgovori skoraj izenačeni, saj je 45,2 % študentov menilo, da pijejo dovolj vode. 47,3 % študentov pa je menilo, da ne pijejo zadostne količine vode. Še vedno pa je 7,5 % takih, ki se ne morejo opredeliti glede odgovora.

Ali menite, da spijete dovolj vode?

	Število (n)	Delež (%)
Da	108	45,2
Ne	113	47,3
Ne morem se opredeliti	18	7,5

Tabela 4: Mnenje o zadostni količini popite vode

Ocenjujem, da se študentje zavedajo, ali spijejo preko dneva dovolj vode ali ne. Ob primerjavi podatkov iz tabele štiri s podatki iz tabele tri lahko sklepamo, da se slaba polovica študentov, ki pijejo premalo vode, zaveda tega dejstva, vendar ne ukrepa. Slaba polovica študentov, ki zadovoljijo kriterij po zadostni količini popite tekočine, pa tudi meni, da pijejo dovolj tekočine.

Pri vprašanju, »**Katera je vaša najpogostejša izbira pijače, ko ste žejni?**«, so anketirani obkrožili več odgovorov, kar lahko razumemo, da ob različnih priložnostih izberejo za žejo različne pijače. Rezultati so bili pozitivni, saj 37 % študentov najpogosteje, da se odžejajo, izbere vodo iz pipe, sledi ji čaj s 16,8 % ter ustekleničena negazirana voda s 7,6 %. Na zadnjem mestu so z 1,2 % nepričakovano pristale gazirane sladke pijače, medtem ko je pivo pristalo na četrtem mestu s 7,4 %.

Katera je vaša najpogostejša izbira pijače, ko ste žejni?

	Število (n)	Delež (%)
Voda iz pipe	190	37
Čaj	86	16,8
Ustekleničena negazirana voda	39	7,6
Pivo	38	7,4
Ustekleničena voda z okusom	35	6,8
Sok oz. sadna pijača iz trgovine	35	6,8
Ledeni čaj	24	4,7
Kava	24	4,7
Sok oz. sadna pijača domače pridelave	21	4,1
Ustekleničena mineralna voda	15	2,9
Gazirana sladka pijača	6	1,2

Tabela 5: Najpogostejša izbira pijače zaradi žeje

Ocenjujem, da je voda dobro sprejeta med študenti kot najpogostejše sredstvo hidracije, saj se je v glavni meri poslužujejo za potrebe odžeganja. Še vedno pa, kljub zavedanju o pomembnosti vode, preveliko število študentov posega po sladkih, umetnih pijačah. Zaskrbljujoč je tudi podatek, da posegajo, ko so žejni, tudi po alkoholu, kar posledično pripelje do slabega počutja in zdravja.

ZAKLJUČEK

Rezultati so pokazali, da se teorija potrjuje tudi v praksi, saj ima večina mladih dobro znanje glede vode in njenega pomena na zdravje in dobro počutje. Iz podatkov je razvidno, da jim voda predstavlja pomemben dejavnik pri skrbi za zdravje in dobro počutje, kar je v raziskavi potrdila večina študentov. Raziskava je tudi pokazala, da v primeru žeje študenti najraje posegajo po vodi ali čaju, kar ovrže hipotezo, da mladi v primeru žeje raje izberejo umetne pijače kot navadno vodo. Pri količini popite vode je velik del študentov že spremenil navade in popije zadostno količino vode, še vedno pa jih je nekaj, ki bi morali več pozornosti posvetiti zadostnemu vnosu tekočine. Tudi tistim, ki se raje poslužujejo drugih pijač, kot so kava, razni sokovi, strokovnjaki priporočajo, da postopoma opustijo njihovo konzumiranje in jih počasi nadomestijo s čisto vodo. Še zlasti velja za tiste, ki se odžejajo le z alkoholnimi pijačami oz. s pivom, saj je iz raziskave razvidno, da kar 7,4 % študentov za odžeganje poseže po alkoholu. Opozoriti je treba, da prekomerno uživanje alkoholnih pijač pusti kratkotrajne in dolgotrajne učinke na fizičnem in psihičnem stanju človeka.

Voda je gonilo našega obstoja, zato je prav, da ji pripisujemo večji pomen. Je ključna za učinkovite in kakovostne procese, tako pri transportu kisika, hranilnih in odpadnih snovi kot pri miselnih kognitivnih procesih. Ker se ob pomanjkanju hitro pokažejo tako posredne kot neposredne težave, je še toliko pomembnejše, da tudi mlade ozaveščamo o pomembnosti vode in pitje vode spremenijo v svojo navado.

»Voda je edina prava pijača za preudarnega človeka.« (H. D. Thoreau).

Literatura in viri:

- Batmanghelidj, F. (2006). Voda na zdravje in življenje. Ljubljana: Ara založba.
- Batmanghelidj, F. (2010). Telo kliče po vodi. Ljubljana: Ara založba.
- Berl, T. in Sirota, J. (2013). Hyponatremia: Evaluation and Treatment. New Orleans: Springer.
- Guyton, A. (1981). Textbook of medical physiology. USA: W. B. Saunders company.
- Kandus, A., Buturović-Ponikvar, J. (2007). Nefrologija 2007. Ljubljana: Klinični center.
- Kapš, P. (1999). Voda za zdravje. Novo mesto: Založba Erro.
- Košnik, M., Mrevlje, F., Štajer, D., Koželj, M., Černelč, P. (2011). Interna medicina. Ljubljana: Založba Littera picta.
- Kozjek, N. (2004). Prehrana, regeneracija, dehidracija. Ljubljana. Retrieved, Februar 18, 2017 <http://www.podsteno.si/images/userimages/prehregedeh.pdf>
- Van Pelt, J. (2015). Hydration in young athletes. Today's Dietitian, 2015, vol. 17, no. 4., str. 28. Retrieved, Februar 18, 2017 from <http://www.todaysdietitian.com/newarchives/040715p28.shtml>

O avtoricah:

Zvonka Krištof je po izobrazbi profesorica slovenščine in pedagogike ter magistrica managementa. Večji del delovne dobe dela v vzgoji in izobraževanju. Bila je profesorica slovenščine v srednji šoli, ravnateljica šole, zadnja leta pa je predavateljica na Višji strokovni šoli na Šolskem centru Novo mesto. Kot samostojna podjetnica je delala tudi v turizmu.

Sodelovala je v številnih domačih in mednarodnih izobraževalnih projektih in tudi sama izvajala seminarje s področja izobraževanja in dobrega počutja. Aktivno je sodelovala pri pripravi več srednješolskih izobraževalnih programov ter pri pripravi višješolskega strokovnega programa Kozmetika.

Strokovne članke je objavljala v Vzgoji in izobraževanju, Vodenju, Kemija v šoli, Utripu in v številnih publikacijah, pri katerih je sodelovala tudi v uredniških odborih, pri nekaterih pa je bila urednica. Zadnja leta se aktivno ukvarja z mentorstvom študentom pri diplomskih nalogah. S študenti raziskuje vpliv različnih dejavnikov na dobro počutje. Pri tem ima izjemen vpliv tudi voda.

O vodi pravi: »Voda mi pomeni življenje in v zadnjih letih pomembno kreira moj življenjski slog, saj vedno bolj spoznavam, kako voda vpliva na moje počutje in moje miselne procese. Lastne izkušnje prenašam tudi na študente, ki jih spodbujam, da prinesejo na predavanje tudi steklenico vode.«

Anamarija Kraševc je študentka Šolskega centra Novo mesto, Višja strokovna šola, program Kozmetika. Doma je v Beli krajini, maturirala je na ekonomski gimnaziji.

Ker so v programu Kozmetika, poleg vsebin kozmetike, tudi vsebine s področja velnesa, jo je študij zelo pritegnil, zato tudi praktično izobraževanje opravlja v Termah Krka.

Tudi voda je področje, ki jo navdihuje.

O vodi pravi: »Voda je poglobitni element za življenje, vendar nas morajo še vedno opominjati, da jo pijemo. Voda nam ponuja številne možnosti za sprostitev. In ne nazadnje je bistvo skrito v misli, ki pravi: »Mnogi so preživeli brez ljubezni, nihče pa ni preživel brez vode«.«

VODA ZUNAJ, VODA ZNOTRAJ

/WATER ON THE OUTSIDE, WATER ON THE INSIDE/

doc. dr. **Marta Bon**

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22, Ljubljana

Povzetek

Pri vzpostavljanju homeostaze telesa (tudi preko vnosa vode) je vsekakor treba upoštevati notranje (zdravstveno stanje, presnova, napor ...) in zunanje dejavnike (temperatura in vlažnost zraka, obremenitev lokomotornega aparata). Najoptimalneje je vnašati vodo, ki ima sestavo z vrednostmi njenih parametrov blizu parametrom človeške krvi in telesnih tekočin v celicah (glede na nekatere študije obstaja tudi na slovenskem tržišču). Delo je monografskega tipa; mestoma temelji na lastnih izkušnjah, v večini na obsežni literaturi; navedbe o značilnostih in koristnosti vode pa v večini povzemamo po ruskem avtorju Nazarovu (knjiga Aktivna voda in dolgoživost) in zdravniku raziskovalcu Batmanghelidju. Osnovno vodilo prispevka je ozaveščanje spoštljivosti in zavedanja bogastva danosti, da lahko vodo uporabljamo skoraj v neomejenih količinah, tako za vnos (voda znotraj) kot za nego telesa (voda zunaj). Želeli bi, da bi vsi vodo uživali in uporabljali s primerno mero posvečenosti. Zdi se, da bodo nesporni koristni učinki na zdravje v tem primeru še izrazitejši.

Ključne besede: voda, vnos, izločanje

UVOD, ALI VODA JE ŽIVLJENJE

»Misel je kristalno jasna – voda in življenje sta neločljivo povezana in voda je življenje.«

Medicinski vedi ne gre oporekati izjemne vloge pri vzpostavljanju zdravja in pri zdravljenju, po drugi strani pa je po nekaterih navedbah le 12 % našega zdravja odvisno od zdravnikov. Vse drugo je odvisno od nas samih. Več avtorjev strokovne in znanstvene literature navaja, da sta kar dve tretjini zdravja vsakega posameznika, poleg genskega materiala, odvisni od življenjskega sloga in znanja o vodi. Znanost je zbrala niz dokazov o njenih neprecenljivih lastnostih v delovanju človeškega organizma. Nazarov (2015) navaja primer: zaradi pomanjkanja 2–3 % vode se delovanje možganov upočasnjuje, do 8 % vpliva na začetek halucinacij, do 10 % manj vode vodi v komo, manj kot 12 % pa v smrt najbolj zdravega človeka. Voda – najbolj dragocen produkt za zdravje in življenje. Poseben pomen ima voda in hidriranje v športu; predvsem v vzdržljivostnih športih (Armstrong, Johnson, Bergeron, 2015).

DOVAJANJE IN ODVAJANJE VODE IZ TELES

Nazarov (2015) navaja še, da naše telo sestoji iz več trilijonov celic, v katerih vsako sekundo pride do milijon reakcij. Celica ima »možgane« – svoj sistem vodenja, ki se nahaja v jedru. In prav ta celica predeluje hranljive snovi in daje organizmu energijo, pri čemer 70 % energije porabi za svoje

preživljanje. Če prihaja do težav, se energija porabi samo s ciljem lastnega preživljanja. Celice so kot »mikromotorčki«, ki so združeni v enotno energijsko omrežje.

Delovanje celic je izredno zapletena zadeva. Poleg dejanskih biokemičnih reakcij na nas nenehno vplivajo spreminjajoči se zunanji dejavniki. Nazarov (2015) še navaja zbirko podatkov o vodi iz ene vrtine, ki je pokazala, da se voda v vrtini na globini 143 m konstantno spreminja. Spreminjajo se vrednost pH, energijska nabitost in tudi drugi pokazatelji, značilni zanjo. Enako se dogaja z vodo v našem telesu, pa tudi v krvi in celici, ki sestoji iz 75 % vode.

Takšno mnenje je glede življenja celice podal Nobelov nagrajenec dr. Alexis Carrel, ki je rekel: *»da je za smrt celice odgovorna tekočina, v kateri plava, ker ta povzroči njeno degeneracijo«*. Potemtakem je predpogoj za večno življenje celice kakovost vode, v kateri živi (Nazarov, 2015).

Znano tudi je, da v kislem in slanem okolju celica umre hitreje in kot kaže, tudi mi. Za podaljšanje življenja in upočasnitev staranja moramo torej ustvariti ekološko okolje za dobro funkcioniranje naših celic.

Po navedbah Nazarova (2015) znanost daje informacije o tem, kaj potrebuje celica za svoje brezhibno delovanje in koliko se potrebuje hormonov, fermentov, beljakovin, vitaminov, makro- in mikroelementov ter drugih spojin. Da bi celici zagotovili hranljive snovi, jih je treba dovajati, hkrati pa je treba odvajati odpadne (škodljive) snovi iz medceličnega prostora. To opravlja kardiovaskularni sistem, ki sestoji iz 100 tisoč km krvnih žil različnega premera.

Potrebno je, da voda našemu arterijskemu sistemu dovaja hranilne snovi in preko venoznega in limfnega sistema odvaja odpadne.

VODA JE RAZLIČNA: MI TUDI

Voda je različna; to je že dalj časa jasno tudi v našem okolju, ki se ponaša z različnimi in v osnovi kakovostnimi vodami. Zanimiva je raziskava energetske aktivnosti dveh vrst pitne mineralne naravne vode, z uporabo kemiluminiscenčne metode raziskave energetskih lastnosti hidrokarbonatne vode, ki so jo razvili na Katedri bioorganske kemije Biološke fakultete MGU. Analizirane so bile lastnosti dveh vrst naravne mineralne vode, Dana in Svetla. Svetla je voda Dana, aktivirana s fulereni po avtorski metodi proizvajalca. Uporabljeni test je bil zaključen z merjenjem parametrov valov ultrašibkega izločanja (amplituda valov in vrhnje vrednosti v določenem času). Ne glede na določene razlike v obnašanju obeh vrst vode v različnih poskusih so bili osnovni rezultati naslednji: takoj po prelitju vode iz pravkar odprtih plastenk v stekleničke je bila aktivnost vode Dana precej višja kot aktivnost vode Svetla. Pri naslednjem merjenju aktivnosti vode po dostopu zraka pa se je aktivnost vode Dana sprva znižala, aktivnost vode Svetla pa je hitro naraščala. Čez dan je aktivnost vode Svetla presegala aktivnost vode Dana, in sicer za nekajkrat do nekaj desetkrat. V enem poskusu se je aktivnost obeh vrst vode, Dana in Svetla, čez nekaj dni hranjenja v stiku z zrakom izenačila, v dveh drugih poskusih pa je med njima ostajala občutna razlika. Eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na aktivnost hidrokarbonatne vode, je njenap H-vrednost – z višanjem pH-vrednosti aktivnost vode narašča. V danem primeru se pH-vrednost obeh vrst vode, Dana in Svetla, ne glede na pomembne razlike v njuni aktivnosti, ni pomembno razlikovala. Tako aktivacija hidrokarbonatne vode Dana s fulereni po avtorski metodi proizvajalca (metoda pridobivanja vode Svetla) pripelje do pomembnega zvišanja njene aktivnosti, pri tem pa eksplicitno ne vpliva na kemično sestavo vode (povzeto po poročilu Katedre za bioorgansko kemijo MGU; V. L. Voejskov; meritve narejene

za naročnika Dana, Mirna). Verjetno bi končne učinke dobili, če bi lahko merili učinke v telesu posameznika; kot naša telesa delujejo različno, so tudi učinki precej individualni; najmanj, kar bi bilo pri vnosu tekočin za spremljati, je prav gotovo to, kako posameznik vodo iz telesa izloča; tako preko sistema ledvic in sečil kot preko dihanja in kože. Ta individualni princip se bo verjetno v prihodnje vse bolj razvijal.

VODA ZUNAJ

Voda v naravnem okolju se mora nenehno prilagajati zahtevnim pogojem, ki jih ustvarjamo v zadnjih časih. Na srečo ima edinstveno sposobnost biti v treh različnih oblikah in se nenehno prerojevati, pronicati v nebo in zemljo, ter se vračati kot osvežilni ali zdravilni izvir; ali pa kot podzemno zajetje.

Zelo zanimive so misli in zapisi zdravnika F. Batmanghelidija (2010), ki se v svoji knjigi »Telo kliče po vodi« osredotoča na preventivni in samovzgojni vidik zdravljenja v primeru bolezni. Mestoma provokativni zapisi, predvsem v delu, kjer navaja, kaj bi lahko s primerno hidracijo uravnavali, ki jih navaja v logičnem in smiselnem zaporedju, so predvsem razburkali industrijo zdravil, pa tudi laično in strokovno javnost. Podobno kot tudi Nazarov (2015), ki navaja še: »Voda je pomembnejša kot hrana.« Danes imamo veliko informacij o pomenu hormonov, vitaminov ipd., a nas, čeprav telo dobi vse stoo odstotno in ne dobi vsaj 12 odstotkov vode, čaka smrt! Primanjkuje 80 odstotkov hormonov itd., a imamo vodo – življenje se nadaljuje. 12 odstotkov vode je pomembnejše kot 80 odstotkov drugih snovi! To še enkrat dokazuje, da telo vse svoje moči usmerja na izločanje vode iz hrane, vključno s pomanjkljivimi hormoni, encimi, vitamini ipd. In spet prihajamo do zaključka: »Voda je najbolj dragocen produkt za telo!«

Zgovoren je tudi podatek, da ko se rodimo, voda sestavlja 90 odstotkov telesne mase, ko umiramo od starosti, pa le 65 odstotkov. Torej bi lahko dejali, da z izgubo vode začnemo bolehati in se starati! Samo po sebi se poraja vprašanje, ali bi lahko s poudarjenim vnosom tekočin proces staranja zaustavljali in ali bi lahko vplivali na procese zdravljenja. Po Nazarovu (2015) je naše telo sestavljeno iz trilijonov celic, od katerih vsaka sprošča energijo za njegov razvoj in delovanje. Celični in medcelični prostor se v otroštvu nahajata v sorazmerju 1,1 : 1,0. Celice zavzemajo več prostora kot medcelični prostor, vendar se v starosti to sorazmerje spremeni na 0,8 : 1,0. Celični prostor se je skrčil za 0,3. Tako rekoč »se sušimo« in izgublamo energijo. Sestavljajo nas trilijoni celic, ki so vse žive in povezane z možgani. Z začetkom dehidracije celice holesterol iz krvnega obtoka maši luknje v membrani, kar preprečuje dehidracijo in smrt. Vodo je treba organizmu dovajati brez čakanja na žejo (Armstrong, Johnson, Bergeron, 2015). Kot je znano, so suha usta, eden izmed signalov dehidracije.

Po kapilarah našega organizma se pretaka kri–voda z energijsko nabitostjo 212 kJ/mol, v porah pa 500 kJ/mol (Nazarov, 2015). Dejstvo je, da mora telo vodo, ki prihaja vanj, nenehno »polniti« in telo jo porabi za predelavo velike količine energije, ki jo tvorijo celice, lahko pa bi jo uporabilo tudi v druge namene, na primer za okrepitev imunskega sistema ali razvoj katerih koli svojih sposobnosti. Ali lahko organizmu pomagamo? Da! Treba je piti vodo z veliko energijsko nabitostjo. To mora biti voda iz vrtine in naj ne bi bila filtrirana. Raziskave so pokazale, da je energijska nabitost nekaterih voda (npr. BioVita in Svetla) zaradi prisotnosti silicija, ki tudi organizira vodo, skoraj trikrat višja od začetne energijske nabitosti vode. Energijska nabitost teh vod je višja od krvi–vode (kri sestoji iz 94 odstotkov vode) in znaša 270 kJ/mol, v kapilarah pa 212 kJ/mol (Nazarov, 2015).

Vode na Zemlji so torej različne, ves čas se spreminjajo in različno vplivajo na telo. Težava sodobnega človeka je, da tega ne želi, ali ne zmore, razumeti; v prvi vrsti zaradi tehnološkega razvoja in s tem povezane naglice. Tehnološki razvoj nas človeštvo seveda po eni strani podpira, po drugi vsebuje pasti vplivanja na človekovo zavest, ki se spreminja, včasih, zdi se, v nepravo smer ...?

ZAKLJUČEK

Voda ni hrana, voda je življenje. Svetloba je prva energija, prek nje lahko vidimo aktivnost vode. Večja kot je količina svetlobnih impulzov, bolj aktivna je voda. Za merjenje obstajajo naprave. Bolj aktivna je voda, hitreje in več energije ustvarja telo.

Naj ne deluje kot fraza; res je treba »poslušati in občutiti« svoje telo in z vnosom tudi ne smemo nekontrolirano pretiravati. Naši organizmi dokaj individualno različno koristijo sestavine vode in drugih hranil. Tako na primer majhna sprememba vrednosti pH lahko bistveno spremeni sposobnost krvi za dovajanje kisika. Tako je s povečevanjem pH krvi do 7,45 kri sposobna dovajati do 50 odstotkov več kisika, kar najbolj ustreza zdravemu organizmu (Nazarov, 2015). Notranje okolje celice, ki tvori energijo, se nahaja v rahlo bazičnem stanju. Pod takšnimi pogoji encimi, ki delujejo v celici, dosežejo svojo maksimalno učinkovitost. Ustrezen pretok vode skozi celico le-to vzdržuje v rahlo bazičnem stanju in ji zagotavlja zadostno količino hranil in posledično zdravje. Zato je smiselno, ob skrbi za splošno ustrezen življenjski slog, tudi primeren in uravnotežen vnos vode.

Voda se, tako kot vse stvari v življenju, aktivno spreminja; po eni strani postaja skoraj kult, po drugi je zavedanje o pomenu vode podcenjeno. Na osnovi lastnih izkušenj in doživetij je bil na športnih igriščih celo, tudi v najhujši vročini, prepovedan vnos tekočin; pravzaprav je poznan primer, ko je bila igralka kaznovana s fizično aktivnostjo, ker je »pogoltnila« požirek vode ob igrišču na opoldanskem julijskem črnogorskem soncu. Po drugi strani pa v zadnjem času spremljamo druge skrajnosti, vezane na preveliko čaščenje kulta lepote teles (in premalo duha), ko se ljudje pretirano hidrirajo in na ta način odplavljajo tudi praviloma zdravilne sestavine iz telesa. Drug prav tako pomemben vidik vode pa je tako vezan na higienski vidik – prhanje, kopanje – po dnevnih običajnih ali športnih aktivnosti. Seveda je neobhodno zadostiti vsem higienskim in tudi blagodejnim standardom, po drugi strani pa je opaziti tudi potratno, morda celo objestno ravnanje z vodo; tako lahko tako doma kot tudi na javnih mestih (prhe na kopališčih, garderobe v športnih objektih) opazimo primere, ko uporabniki spuščajo vodo tudi takrat, ko ni potrebe in bi lahko pipo z minimalnim trudom tudi zaprli (npr. med miljenjem; ali med klepetom o značilnostih treninga ali rekreacije). Morda se zdi razmišljanje malo »staromodno«; in morda bi kdo omenil nenehno obnavljanje vode; vse to je avtorici seveda poznano, gre enostavno za čutenje, da je to povezano s splošnim majanjem vrednot v družbi, ko skromnost in hvaležnost pravzaprav skorajda nič več ne veljata; ko je skrb za druge, odgovorno, spoštljivo ravnanje in skrb za zanamce celo zasmehovano. Morda lahko začnemo s spoštljivim odnosom do vode? Naj se ne sliši poenostavljeno, v osnovi gre res za ozaveščanje in »prebujanje« spoštljivega odnosa in zavedanja bogastva danosti, da lahko vodo uporabljamo skoraj v neomejenih količinah, tako za vnos (voda znotraj) kot za nego telesa (voda zunaj). Želeli bi, da bi vsi vodo uživali in uporabljali s primerno mero hvaležnosti, morda celo posvečenosti. Zdi se, da bodo koristni učinki na zdravje v tem primeru še izrazitejši.

Literatura in viri:

Armstrong L. A. Johnson E. C., Bergeron M. F. (2016) COUNTERVIEW: Is Drinking to Thirst Adequate to Appropriately Maintain Hydration Status During Prolonged Endurance Exercise?

Batmanghelidi, F. (2010). Your Body 's many Cries for Water . Global Health Solution, Inc P.O. Box 3189 Falls Church VA.

Cian, C., Barraud, PA, Melin, B, and Raphel, C. (2001). Effects of fluid ingestion on cognitive function after heat stress or exercise-induced dehydration. *Int J Psychophysiol* 42: 243–251, 2001. [CrossRefPubMedWeb of Science](#).

Dana in Svetla; katedra za bioorgansko kemijo Biološke fakultete MGU; poročilo za: Dana Mirna.

Nazarov, A. A. (2015): Aktivna voda za zdravje in dolgoživost; 136 strani IBNS 978-5-9024-2303-4

Popkin B.D., D'Anci, Rosenberg (2014): Water hydration and health; *Nutr Rev* (2014) 68 (8): 439–458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x> Povzeto : 24. 2. 2017

Voejkov V. L: POROČILO o raziskavah energetske aktivnosti dveh vrst pitne mineralne naravne vode,

Wilderness&environmental Medice. Junij, 2016. Volume 27_ 2; str.: 195–198; prenešeno: 14. 2. 2017.

O avtorici:

Doc. dr. Marta Bon je diplomirala leta 1990 in leta 2001 doktorirala na Fakulteti za šport. Od leta 1993 je zaposlena na Univerzi v Ljubljani in se posveča pedagoškemu in strokovno-raziskovalnemu delu na fakulteti. Sodeluje pri predmetih Rokomet, Odnosi z javnostmi v športu in pri predmetu Management v športu na Ekonomski fakulteti. Njena bibliografija obsega več kot 180 strokovnih in znanstvenih ter poljudnih del, med drugim je soavtorica štirih knjig. Sodeluje na znanstvenih in strokovnih posvetih in kongresih doma in v tujini.

Od devetega leta dalje se je aktivno ukvarjala s športom, igrala je rokomet, in je imela deset let status vrhunske športnice. Igrala je za rokometne klube Mirna, Krka, Olimpija in Krim. Z RK Olimpija je bila med drugim dvakrat polfinalistka evropskega pokala pokalnih zmagovalcev. Nato je igrala pri Krimu in nato kot trenerka do leta 1994 soustvarjala temelje RK Krim, ki je pozneje postal petkrat finalist Lige prvakinj. Bila je trikrat selektorica slovenske ženske reprezentance, dosegla prvo medaljo (bron na sredozemskih igrah 1996 in nato še srebro 2015) in prvo uvrstitev na svetovno prvenstvo. Bila je predsednica Strokovnega sveta RZS in do leta 2010 članica predsedstva RZS. Leta 2016 je prejela Bloudkovo nagrado za življenjsko delo na področju športa. Bila je članica odbora za vrhunski šport pri OKS. Je tudi podpredsednica vladnega strokovnega sveta za šport. Bila je tudi selektorica ženske reprezentance Švice.

Marta Bon je tudi predavateljica (Lector EHF) v okviru Evropske rokometne zveze. Bila je članica novoustanovljene skupine za ženski rokomet (Women's Handball Board) v okviru EHF in sodelavka International handball federation (IHF).

Marta Bon je aktivno vključena v aktualna družbena dogajanja. Od leta 2007 je članica mestnega sveta MOL. Bila je pobudnica samostojnega oddelka za šport in je soavtorica Strategije športa v MOL.

Živi med Ljubljano in Dolenjsko, ima dva otroka; ukvarja se s športom; (rekreativno igra tenis, golf, rokomet, odbojko); veliko bere in se ukvarja z zdravim načinom življenja.

Njen moto je: BRIGAJ SE ZASE; postani boljši človek!

O vodi pravi: »Od skodelice kave do skodelice VODE ... hvaležnosti nam morda manjka ...?«

HIDRACIJA MED TELESNO VADBO IN TRENINGOM

/Hydration during PHYSICAL exercise and training/

doc. dr. Matej Plevnik

Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju; Kampus Livade 1.0; Aplikativna kineziologija; Livade 6, 6310 Izola; matej.plevnik@upr.si

Povzetek

Potenje je naravni fiziološki proces, ki je posledica uravnavanja telesnih funkcij, ko temperatura jedra preveč naraste oziroma vzdrževanja homeostaze. Na potenje vplivajo trajanje in intenzivnost telesne vadbe in treninga, posameznikova individualna fiziologija, pa tudi okoljske razmere (temperatura, vlaga ...) in vrsta obleke, ki jo posameznik nosi. Telo s potenjem izgublja vodo in elektrolite, še posebej natrijeve ione. Izgube tekočin med posamezniki so različne. Hitrost potenja lahko v nekaterih primerih doseže tudi 2–3 l/h. Pri močnem potenju in nezadostnem vnosu tekočine se pojavi dehidracija telesa. Dehidracija oz. izguba telesnih tekočin za več kot 2 % telesne mase vpliva na zmanjšanje telesne in umske sposobnosti ter posledično na vadbeno zmogljivost. Posledice dehidracije se lahko kažejo v obliki mišičnih krčev, glavobolov, neustrezne termoregulacije in omotičnosti. Stopnja dehidracije je lahko povezana tudi s pogostostjo gastrointestinalnih težav (slabost, bruhanje, želodčne bolečine in krči). Cilj hidracije med vadbo in treningom je preprečiti preveliko izgubo telesnih tekočin (> 2 %), posledično spremembo ravnotežja elektrolitov in preveliko segrevanja telesa ter s tem padec vzdrževanja napora ter učinkovitosti vadbe in treninga.

Ključne besede: voda, potenje, učinkovitost, vadba, trening

TELESNA VADBA, NAPOR IN OBREMENITEV

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2007) navaja, da je telesna aktivnost vsako telesno gibanje, ki je ustvarjeno kot izraz zavestnega krčenja skeletnih mišic in se odraža v povečani porabi energije glede na stanje mirovanja. Ena od oblik telesne aktivnosti je tudi šport, pri čemer so v športu izraženi organiziranost in načrtovanje vadbe/treninga, strukturiranost gibanja, prisotnost določene oblike tekmovanja, pomembnost doseganja objektivno merljivega rezultata, prisotna pa je tudi določena komponenta družbene vpetosti. Telesna aktivnost in vadba pa sta namenjeni izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja. Pogosto se v literaturi omenja tudi izraz gibalna/športna aktivnost, ki predstavlja vsakršno gibanje človeka z različnimi nameni in cilji (Pišot & Planinšec, 2005). Obremenitev je z vadbenimi spremenljivkami izražena vadba, predstavljena z eksaktnimi, relativnimi in subjektivnimi kazalci. Odziv organizma na dano obremenitev je napor. Enako obremenitev različni posamezniki (športniki ali drugi telesno aktivni posamezniki – otroci, delovna populacija, starejši ...) premagujejo z različnim naporom, kar se izraža v njihovem počutju in fiziološkemu odzivu funkcij njihovega organizma (Ušaj, 2003). Pomemben dejavnik odziva telesa oziroma napora na dano obremenitev je tudi stanje hidriranosti posameznika (Murray, 2007).

VODA V TELESU

Voda je eden izmed najpomembnejših virov življenja za človeka, saj je poleg elektrolitov (natrij, kalij, klor, magnezij, kalcij) bistvena sestavina našega telesa. Če lahko človek brez hrane zdrži 30 dni, lahko brez vode le 4 do 10 dni (Kleiner, 1999). Količina vode v telesu je odvisna od naše telesne sestave, v povprečju pa predstavlja od 45 do 70 odstotkov naše telesne mase. Mišična celica je 75 odstotkov sestavljena iz vode, maščobna celica pa le nekje med 5 in 20 odstotki. Količina vode v telesu je odvisna tudi od naših obremenitev in okolja, v katerem se nahajamo, če vode regulirano ne nadomeščamo.

	Normalni pogoji	Vroče vreme	Telesna aktivnost
Plus	Količina vode ml	ml	MI
Uživanje tekočine (že všteti tudi vnos s hrano)	2100	3100	6300
Iz metabolizma	200	200	300
Skupaj	2300	3300	6600
Minus	Količina vode ml	ml	MI
Skozi kožo	350	350	350
Skozi pljuča	350	250	650
S potom	100	1400	5000
Z blatom	100	100	100
Z urinom	1400	1200	500
Skupaj	2300	3300	6600

Tabela 1: Dnevna količina zaužite in izločene tekočine (Dervišević in Vidmar, 2011)

Dnevni vnos tekočine je vezan na našo energetske porabo: 1–1,5 ml/dan/količino kalorij. Človeško telo tako v mirovanju (ob energetske porabi 2000 kcal) dnevno potrebuje od 2 do 3 litre vode, ob telesnem naporu, posebej dolgotrajnem, pa še veliko več.

HIDRACIJA IN DEHIDRACIJA

Hidriranost pomeni stanje vode v organizmu, hidracija pa regulacija (torej predvsem nadomeščanje) izgubljene tekočine z vnosom. Poznamo pa dve vrsti dehidracije. Hipertonična dehidracija pomeni pomanjkanje vode v celicah, saj z znojenjem izgublamo predvsem vodo in relativno manj elektrolitov. Hipotonična dehidracija pa je posledica izgube elektrolitov (še posebej natrijevega iona). Do nje pride, ko ob intenzivnem znojenju želimo velike izgube tekočine nadomestiti s pitjem čiste vode. Pomemben del vode se v telo vnese tudi s hrano.

Dokazano je, da izguba telesne tekočine v vrednosti 2 odstotkov telesne teže zmanjša našo delovno zmogljivost do 20 odstotkov, izguba tekočine v vrednosti 5 odstotkov pa naše sposobnosti zmanjša za 30 odstotkov. Če je izguba večja od 10 odstotkov, to za nas pomeni smrtno nevarnost (Podlogar, 2016). Zato je pomembno, da po telesni aktivnosti oziroma končanem telesnem naporu ugotovimo količino izgubljene tekočine. To lahko storimo s tehtanjem pred aktivnostjo in po njej ter tako v primeru zmanjšanja teže to nadomestimo s takojšnjim vnosom tekočine v ustrezni količini, in sicer na način, da za 1 kg izgubljene teže vnesemo 1,5 litra tekočine. Velja, da je smiselno spremljati tudi barvo urina. Temnejša barva urina namreč kaže na dehidracijo, svetlejša pa na ustrezno hidracijo (Rotovnik Kozjek, Žiberna, Fuchs in Marn, 2004). Dehidracijo lahko prepoznamo tudi po naslednjih dejavnikih: tehtanje pred aktivnostjo in po njej, barva urina, količina urina, občutek žeje, pospešeno bitje srca, nizek krvni tlak in motnje zavesti.

Izguba elektrolitov med znojenjem vpliva na sestavo naših telesnih tekočin, zato moramo med dlje trajajočo aktivnostjo (več kot pol ure) poskrbeti za zadosten vnos elektrolitov. Glavna elektrolita, ki se izločata z znojem, sta natrijev ion in kloridni ion.

Elektrolit	Klor (Cl)	Natrij (Na)	Kalij (K)	Kalcij (Ca)	Magnezij (Mg)
Povprečna izguba (mmol/l)	28,6	32,7	4,4	1	0,79
Povprečna izguba (mg/l)	1014	752	174	40 * 3,33	19 * 2,86
Obseg izgube (mg/l)	533-1495	413-1091	121-225	13-67	4-34
Obseg kompenzacije (mg/l)	500-1500	400-1100	120-225	45-225	10-100

Tabela 2: Izguba elektrolitov z znojenjem (Rotovnik Kozjek idr., 2004)

VNOS TEKOČIN MED TELESNIM NAPOROM OZIROMA VADBO IN TRENINGOM

Pitje med aktivnostjo ima dve funkciji. Prva je nadomeščanje telesne tekočine, ki smo jo izgubili z znojenjem in dihanjem, druga pa je zagotavljanje goriva za telo.

Zavedati se je treba, da večja količina sladkorjev v napitku poveča njegovo kaloričnost, vendar pa upočasnijo praznjenje želodca. Tako je posledica zmanjšana preskrba telesa z vodo. Hitrost praznjenja želodca je odvisna od volumna vnesene tekočine, temperature, njene sestave in dodatkov. Hladne pijače in pijače z mehurčki tako upočasnjujejo praznjenje želodca. Pri volumnu je pomembno, da ves čas vnašamo manjše količine tekočine (200 ml na 15 min) in ne enkratno velikih količin. S tem bomo dosegli večji volumen tekočin v želodcu in posledično hitrejše praznjenje želodca.

V primeru dlje trajajoče aktivnosti (več kot 1 uro) je priporočljiv vnos 30–60 g OH/uro. Za ta namen je treba popiti od 0,5 do 1 litra napitka s 6–8 % OH na uro, kar nam bo zagotovilo 30–80 g OH/uro in primerno (re)hidracijo. Priporočljivi napitki za med in pred naporom so izotonični ali hipotonični, ki jih označuje hitra resorpcija iz prebavil in s tem omogočajo hitro rehidracijo. Po aktivnosti se priporočajo predvsem hipertonični napitki, ki imajo višjo vsebnost mineralnih soli in sladkorjev. Z njimi dosežemo predvsem energetske regeneracije. So pa v številnih (športnih) (re)hidracijskih

napitkih prisotni tudi vitamini, ki pa glede na raziskave nimajo nobenega učinka na boljše prenašanje napora (Fink, Fink in Mikesky, 2013).

Priporočljiv vnos tekočin pred, med aktivnostjo in po njej je:

Pred aktivnostjo – za ustrezno hidracijo 2 uri pred dlje trajajočo aktivnostjo je treba popiti 500 ml tekočine. Enako količino popijemo nato še okoli 15 minut pred aktivnostjo. Tako bomo z aktivnostjo pričeli ustrezno hidrirani.

Med aktivnostjo – temperatura napitka med aktivnostjo naj ima ustrezno temperaturo (med 10 in 21 °C). Vsakih 15–20 minut je nato treba popiti okoli 150–250 ml tekočine (vendar ne več, kot se je izgubi).

Po aktivnosti – potreben je takojšen vnos vsaj 1 litra tekočine za vsak izgubljeni kilogram. V naslednjih urah pa je treba to količino povečati na 1,5 litra za vsak izgubljeni kilogram med aktivnostjo.

STANJE HIDRIRANOSTI PRED IN MED TELESNIM NAPOROM IN ŠPORTNO AKTIVNOSTJO IN PO AKTIVNOSTI

Zaradi povečanega metabolizma pri športni aktivnosti se telesna temperatura poviša, najučinkovitejše pa jo uravnava proces znojenja. Ker je znojenje glavni vir izgube vode pri športnih dejavnostih, imajo športniki večje potrebe po tekočini (Dervišević in Vidmar, 2009). Količina znojenja je odvisna od intenzivnosti in trajanja vadbe, temperature in vlažnosti okolja ter posameznika (telesna masa, genetika, metabolizem, aklimatizacija na temperaturo) (American College of Sports Medicine, 2007; Dervišević in Vidmar, 2009) in znaša od 0,3 l/uro do 2,4 l/uro oz. do 3 l/uro (Dervišević in Vidmar, 2009). Moški se bolj znojijo kot ženske in odrasli bolj kot otroci.

Primerna hidracija igra pomembno vlogo pri optimalni zmogljivosti športnika (American College of Sports Medicine, 2007). Izguba več kot 2 odstotkov telesne mase zaradi izgube vode povzroči poslabšanje funkcionalnih sposobnosti do 20 odstotkov, 5-odstotna izguba pomeni poslabšanje za 30 odstotkov, 10-odstotna izguba je lahko usodna. Dehidracija nima vpliva na kratkotrajne anaerobne laktatne napore, vpliva pa na dolgotrajno aerobno aktivnost. Tekači npr. za vsak odstotek izgubljene telesne mase zaradi znojenja zmanjšajo hitrost teka za 2 odstotka (Dervišević in Vidmar, 2009; Urzi, 2016).

Najbolj uporabna metoda za spremljanje izgube tekočin je tehtanje pred aktivnostjo in po njej. Razlika v masi pove količino izgubljene tekočine (Dervišević in Vidmar, 2009), za vsak izgubljen kilogram je treba vnesti 0,9–1,1 l oz. 1,5 l tekočine (American College of Sports Medicine, 2007). Tudi barva urina je dober kazalec hidracije (Dervišević in Vidmar, 2009). Zaradi prekomernega znojenja – dehidracije – pride do zgotovitve krvi, manjše količine nekaterih mineralov, znižanja krvnega tlaka in zmanjšane mikrocirkulacije. Vse to vpliva na slabši športni uspeh. Športnik občuti dehidracijo kot vrtoglavico, glavobol, slabost in mišične krče, pojavita se tudi temnejši urin in zgubana koža (Dervišević in Vidmar, 2009). Žeja ni dober pokazatelj dehidracije, saj se lahko pojavi šele ob izgubi več kot 2 odstotkov mase, do zmanjšanih funkcionalnih sposobnosti pa lahko pride že prej. Krvna analiza koncentracije elementov in deleža plazme je sicer zelo zanesljiva metoda, a ni praktična.

Pri znojenju ne pride samo do izgube vode, temveč tudi do izgube nekaterih vitaminov in mineralov, predvsem natrija, kalija (Dervišević in Vidmar, 2009), pa tudi magnezija in klora (Sawka, Burke, Eicher, Maughan, Montain in Stachenfeld, 2007). Zato je pri aktivnostih, ki trajajo več kot eno uro, priporočljivo uživati tekočino, obogateno ne samo z OH, temveč tudi z elektroliti (Hlastan Ribič, 2010). Nekateri športniki začnejo športno aktivnost dobro hidrirani in zaradi naporne vadbe dehidrirajo (npr. kolesarji na dolge proge, tenisači, nogometaši, odbojkarji na mivki, hokejisti, smučarski tekači), drugi pa so namenoma dehidrirani že na začetku (npr. tekmovalci v kategoriziranih športih zaradi točno določene telesne mase) (Casa idr., 2000; Barr, 1999).

Hidracija je pomembna v vseh fazah vadbe, pred in med vadbo ter po njej. Štiri ure pred vadbo je priporočen vnos 5–7 ml/kg telesne mase (American College of Sports Medicine, 1996) oz. dve uri prej 400–600 ml napitka s 50 g OH (Hlastan Ribič, 2010). Previsok vnos vode pred vadbo (hiperhidracija) poslabša zmogljivost športnika (American College of Sports Medicine, 2016). Hidracija med vadbo je pomembna za preprečitev več kot 2-odstotne izgube telesne mase v obliki vode (American Dietetic Association, 2009). Pri vadbi do 1 ure je dovolj voda (Hlastan Ribič, 2010), v vadbah nad eno uro pa je priporočljivo dodati še OH (6–8 %) in elektrolite (460 mg Na/l) (Hlastan Ribič, 2010; American College of Sports Medicine, 2007). Vsakih 15–20 min je treba zaužiti 150–350 ml te pijače. Če je koncentracija OH previsoka, lahko pride do krčev, bruhanja in driske (Hlastan Ribič, 2010). Med vadbo ni vedno mogoče nadomestiti izgubljene tekočine, saj nivo znojenja presega maksimalni nivo praznjenja prebavnega trakta in je tako omejena absorpcija tekočine. Ker se veliko športnikov med vadbo ne hidrira dovolj, morajo po vadbi nadomestiti izgubljeno tekočino in elektrolite. Uživanje slanih prigrizkov pomaga nadomestiti izgube elektrolitov (Fink, Fink in Mikesky, 2013).

Pri vadbi v vročem in vlažnem okolju je poleg tveganja za dehidracijo prisotna tudi možnost za toplotni šok. Tudi v hladnih razmerah lahko pride do dehidracije. Višina nad 2500 m povzroči večje izgube tekočine skozi urin in dihala, zmanjšan je tudi apetit (American College of Sports Medicine, 2007). Predvsem ženskam je odveč slačenje velikega števila oblačil in zato omejujejo vnos pijače (Casa, Clarkson in Roberts, 2005).

ZAKLJUČEK

Ob zaključku lahko ugotovimo, samo dobra telesna priprava in kondicija posameznika nista edina pogoja za dober nastop na tekmi, za kakovostno opravljen trening ali uspešno opravljeno fizično delo. Ustrezno stanje hidriranosti telesa kot tudi skrb za rehidracijo predstavlja pomemben dejavnik uspešnosti opravljenega napora (vadbe, treninga, dela) in premagovanju obremenitev. Priporočamo pripravo hidracijskega načrta, sploh v primerih, ko posameznik premaguje intenzivnejše, dolgotrajnejše napore oziroma je v organiziranem procesu vadbe, treninga in športnih nastopov.

Literatura in viri:

American College of Sports Medicine (2016). Position of the American dietetic association, dietitians of Canada, and the American college of sports medicine: nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 48(3), 543–568.

American College of Sports Medicine (1996). Position Stand »Exercise and Fluid Replacement«. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28: i-vii.

- American College of Sports Medicine. (2007). Exercise and Fluid Replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39 (2), 377–390.
- American Dietetic Association (ADA). (2009). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 109 (7), 1266–1282.
- Barr, S. I. (1999). Effects of dehydration on exercise performance. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 24(2), 164–172.
- Casa, D. J., Armstrong, L. E., Hillman, S. K., Montain, S. J., Reiff, R. V., Rich, B. S., ... & Stone, J. A. (2000). National Athletic Trainers' Association position statement: fluid replacement for athletes. *Journal of athletic training*, 35(2), 212.
- Casa, D. J., Clarkson, P. M., & Roberts, W. O. (2005). American College of Sports Medicine roundtable on hydration and physical activity: consensus statements. *Current sports medicine reports*, 4(3), 115–127.
- Dervišević, E. in Vidmar, J. (2011). Tekočina – voda in športna aktivnost. V *Vodič športne prehrane* (56–64). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Fink, H. H., Fink, W. S. L. L. H. H., & Mikesky, A. E. (2013). *Practical applications in sports nutrition*. Jones & Bartlett Publishers.
- Hlastan Ribič, C. (2010). *Prehrana pri vrhunskem športu (Učbenik za študente medicine in stomatologije)*. Ljubljana, 2010.
- Kleiner, S. M. (1999). Water: an essential but overlooked nutrient. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(2), 200–206.
- Murray, B. (2007). Hydration and physical performance. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(sup5), 542S–548S.
- Pišot, R. & Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Založba Annales.
- Podlogar, T. (2016). Pregled literature: Kako se hidrirati, da preprečimo padec zmogljivosti in nastanek z vadbo povezane hiponatremije. *Sport: Revija Za Teoreticna in Prakticna Vprasanja Sporta*, 64(3/4), 68–74.
- Rotovnik Kozjek, N., Žiberna, M., Fuchs, M., & Marn, R. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus.
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichler, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., in Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine. Position stand: Exercise and Fluid replacement. *Medicine and Science in sports and exercise*, 39(2), 377–390.
- Urzi, F. (2016). Prehrana in hidracija med (pol)maratonom. V M. Plevnik, M. Sikošek in V. Japelj (ur.), *Zbornik predavanj Banka Koper 3. Istrskega maratona* (str. 17–21). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales; Društvo Istrski maraton.
- Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- World Health Organization. (2007). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: Switzerland.

O avtorju:

Doc. dr. Matej Plevnik, dr. kineziološki znanosti se primarno ukvarja s proučevanjem gibalnega razvoja in učinkovitostjo vadbe in treninga. Pri svojem delu namenja posebno pozornost povezovanju vsebin kineziologije z umetnostjo. Je avtor več strokovnih in znanstvenih prispevkov, sourednik zbornikov in monografij ter prejemnik več domačih in mednarodnih nagrad. Redno deluje na študijskem programu Aplikativne kineziologije Univerze na Primorskem, povezuje pa se tudi z drugimi strokovnimi in raziskovalnimi organizacijami.

VPLIV HIDRACIJE NA DOBRO POČUTJE NA DELOVNEM MESTU

/THE impact of hydration on well-being at the workplace/

Zinka Kosec, spec.

Akademija Akcija, zavod za aktivni razvoj, Savska cesta 26, 1230 Domžale

Povzetek

Dobro počutje posameznika na delovnem mestu je osnova za kakovosten izdelek oziroma storitev organizacije. V organizacijah se pogosto dogaja, da so vsebine, ki naj bi pripomogle k zdravju in dobremu počutju posameznika izbrane naključno, ko se zdi, da je čas zanje ali ko so na voljo neporabljena finančna sredstva. Pogosto pa so tudi samo kot črka na papirju v oceni tveganja ali mogoče še v programu promocije zdravja na delovnem mestu. Da vzpostavimo pogoje v organizaciji, v katerih se bo posameznik dobro počutil, pa zahteva strokoven in sistematičen pristop – poznan kot korporativni velnes program.

Hidracija telesa je osnova za dobro delovanje telesa, saj omogoča potrebne pretoke telesnih tekočin in s tem oskrbuje različne dele telesa in organe z ustreznimi snovmi za nemoteno delovanje človeškega telesa.

V članku želimo predstaviti pomen hidracije na dobro počutje posameznika v delovnem procesu ter posledično na zagotavljanje višje kakovosti proizvedenih izdelkov oziroma opravljenih storitev, ki jih dajemo na trg, torej družbi. Torej lahko rečemo, da je dobro hidriran posameznik na delovnem mestu ne samo dober za organizacijo, pač pa tudi konec koncev za družbo kot celoto. Ko zaposleni razumejo ta pomen v tej smeri, se počutijo odgovorni in lahko pričakujemo, da bo skrb za hidracijo in dobro počutje postala njihova stalna spremljevalka. Vsebina članka je napisana na osnovi izkušenj iz prakse, raziskovanja domače in tuje literature in sklepanja po metodi dedukcije.

Ključne besede: hidracija, delovno mesto, dobro počutje, korporativni velnes

UVOD

Ljudje na delu preživimo velik del svojega odraslega življenja, zato delovno mesto oziroma delovno okolje nedvomno pomembno vplivata na zdravje zaposlenih (Petruša, L., Remec, M., 2010). Osnova za to, da je posameznik na delovnem mestu lahko čim bolj učinkovit, je ustrezna hidracija telesa. Obradovič (2014) trdi, da zaradi kroničnega pomanjkanja vode naše telo razvije varčevalne ukrepe, posledično se pojavljajo glavoboli, utrujenost, zaprtje in lahko tudi ledvični kamni, zmanjša se imunska sposobnost organizma. Varčevalni ukrepi organizma pa seveda negativno vplivajo na sposobnost opravljanja kognitivnih in fizičnih delovnih nalog. Ravno tako ima človek manj energije za vzdrževanje ustreznih socialnih odnosov znotraj kolektiva in pogosto je tudi njegovo razpoloženje zaradi tega slabše.

OPREDELITEV POJMOV

V svetu dobro počutje razumejo kot wellbeing, delovanje na tem področju pa so poimenovali wellness, slovensko jo zapisujemo kot velnes. Dunn je besedo velnes sestavil iz dveh besed: »well-being« in »fitness«. Tako sta v besedi velnes zajeti dve gibanji, ki sta se razvili po drugi svetovni vojni v ZDA v sklopu novega globalnega mišljenja na področju zdravja (Gojčič, 2014).

Za posameznika na delovnem mestu želimo omogočiti, da se to dobro počutje prenese tudi na delovno mesto. Zato verjamem, da je wellness občutek in ne prostor. Skrb, tako lastna kot organizacije, za dobro počutje zaposlenega imenujemo korporativni velnes.

Pojem hidracija telesa predstavlja ustrezno vnašanje vode v telo. Obradovič (2014) pravi, da je pri ljudeh žeja slabo razvit mehanizem, saj smo, ko postanemo žejni, že delno dehidrirani. Zato je treba poskrbeti za ustrezno nadomeščanje tekočin, zlasti v poletnih mesecih, ob vročinskih boleznih ter pred vsako naporno telesno dejavnostjo in po njej, ker zaradi močnejšega potenja izgubimo tudi dvakrat več tekočine kot po navadi. Po eni strani torej delovno mesto predstavlja dodatno obremenitev s tega področja, saj delo (fizično ali mentalno) povečuje potrebe po vodi, po drugi strani pa na srečo z vidika dehidracijskega rizika v veliki večini ne spadajo v najbolj rizične skupine dojenčki, starejši od 65 let, nosečnice Iz tega sledi, da je s pravim pristopom možno zagotoviti stabilen sistem hidracije posameznikov na delovnem mestu in tako zmanjšati tveganje manjše učinkovitosti zaposlenih zaradi dehidracije.

POMEN HIDRACIJE ZA DELOVNO USPEŠNOST

Od vseh elementov, potrebnih za preživetje, je voda najpomembnejša – takoj za zrakom. V posebnih okoliščinah lahko človek brez hrane preživi nekaj tednov, brez vode pa se ta čas skrči na nekaj dni ali celo na nekaj ur. V zmernem podnebjju posameznik potrebuje vsaj 2,5 l vode na dan. Čeprav zmanjšamo svojo fizično aktivnost na minimum, je treba nadomestiti vodo, ki jo izgubimo: preko izločanja urina približno 1,5 l na dan, preko potenja približno 0,1 l, preko iztrebljanja približno 0,2 l, preko luščenja kožnih celic, preko dihanja pa 0,4 l (zrak, ki vstopa v pljuča, je relativno suh, v stiku s pljučnimi mešički pa se navlaži) (Pental Mikuž, 2009).

Še posebej pa smo pozorni na zadosten vnos vode, če se znajdemo v naslednjih situacijah: • izpostavljenost visokim temperaturam (posameznik lahko s potenjem izgubi tudi do 4 l vode na 1 uro); • povišana telesna aktivnost (poveča se izguba vode preko dihanja in preko potenja); • izpostavljenost mrazu (ob nizkih temperaturah se zmanjša vlažnost zraka in zato poveča izguba vode preko dihanja); • izpostavljenost veliki nadmorski višini (zaradi hladnejšega zraka in večjega napora pri dihanju se poveča izguba vode preko dihanja); • opekline (opekline uničijo povrhnjico in kožo, zato se poveča izguba vode preko kože); • bolezni (izguba vode se drastično poveča pri bruhanju in driski) in • stres, ko so potrebne zadostne količine vode za ohranitev kislinsko-bazičnega ravnovesja, ki je zaradi številnih kemičnih reakcij ogroženo (Brown, 2002).

Tudi dehidracija sama je bolezensko stanje, ki ga povzroči pomanjkanje vode. Čeprav v zgodnjih fazah še ni nevarna, je treba žejo in dehidracijo obravnavati z vso resnostjo. Za dehidracijo so značilni naslednji simptomi: izguba apetita, otopelost, nepotrpežljivost, omotičnost, čustvena nestabilnost, nenaravna izgovarjava in pomanjkanje miselne koherentnosti. Značilen znak dehidracije je tudi temnejša (temno rumena ali rjava) obarvanost urina. Pomoč je enostavna: nadomestitev izgubljene tekočine s pitjem vode (Pental Mikuž, 2009).

Dehidracija ima močan vpliv na številne fiziološke procese v telesu. Ko se enkrat znajdemo v stanju pomanjkanja tekočine, se ti procesi kvarijo drug za drugim. Zato je preprečevanje dehidracije, še preden se ta pojavi, izrednega pomena za normalno delovanje organizma (Sizer, Whitney, 2006). Za vsakih pet odstotkov dehidracije našega telesa izgubimo približno 25 odstotkov naše delovne zmožnosti. Vendar pa je to dodatek k vsem drugim izgubam energije. Razmerje izgube energije za delo proti odstotku dehidracije ostaja relativna konstanta, dokler ne pridemo v območje nezmožnosti. Potek dogajanja kaže Preglednica 1 (Brown, 2002).

Preglednica 1. Povezava med odstotkom izgubljene tekočine v telesu in zmožnostjo za delo. Brown, 2002

ODSTOTEK IZGUBE TEKOČINE – DEHIDRACIJE	ODSTOTEK ZMOŽNOSTI ZA DELO
0%	100%
5%	75%
15%	25%
10%	50%
20%	0%
HUDA ŽIVLJENSKA	OGROŽENOST

KAJ LAHKO NAREDIMO?

S stališča organizacije je program korporativnega velnesa najpogosteje oblikovan pod okriljem promocije zdravja na delovnem mestu. Program naj bi omogočal, da zaposleni bolje spoznajo, ozavestijo in tako tudi obvladujejo dejavnike, ki vplivajo na njihovo dobro počutje in zdravje. Seveda se posledično to odraža tudi na kakovost lastnih izdelkov oziroma storitev.

Voda predstavlja približno 60 odstotkov naše telesne mase in približno 80 odstotkov naših možganov. Zato tudi rahla dehidracija (pomanjkanje vode) pomembno vpliva na naše delovne sposobnosti. Najpogostejši učinki dehidracije, ki se kažejo na delovnem mestu, so slaba koncentracija, glavoboli, splošna utrujenost (ki je posledica motnje spanja), suha koža (lahko povzroči tudi srbečičo), napihjenost, boleče (pekoče) oči (še posebej ob pogostejši uporabi zaslonov) in prebavne motnje (najpogosteje počasnejša peristaltika).

Hidracija ima pogosto v korporativnem programu velnesa zelo postransko vlogo, če jo sploh ima. Saj se tu prepogosto odgovorni zanašajo na ustrezno zaznavo žeje zaposlenih in s tem posledično tudi hidracijo telesa. Vendar žal v praksi to pogosto ni tako. Večina delovnih mest je danes izpostavljenih vsaj kakšnemu izmed dejavnikov stresa. Stres pa izčrpava nadledvično žlezo, zato se pri dlje časa dehidriranih posameznikih, poleg simptomov dehidracije, pojavijo tudi simptomi utrujene nadledvične žleze. Ti simptomi se kažejo kot želja po sladkih ali slanih prigrizkih, počutju dehidriranosti, kljub uživanju vode, težave s spanjem, živčnosti, napetosti, zaskrbljenosti, hiperaktivnosti, kar pa je navadno tudi pokazatelj splošne izčrpanosti.

Zato je pomembno uvesti sistematičen način uživanja vode, ki je lahko del korporativnega programa velnesa. Pri tem si lahko pomagamo virtualno z različnimi aplikacijami, ki vas opominjajo na pitje vode, ali pa fizično na primer s postavljenim vrčem vode vsako jutro na mizo v vidno polje zaposlenega. Pomembno je stalno usmerjati zaposlene, da uživajo manj kave in pravega čaja med

delovnikom, saj ta delujeta diuretično, in tudi usmerjati zaposlene, da pijejo vodo pred obrokom. V primerih, ko so izpostavljeni večji fizični ali mentalni obremenitvi, vzpodbujati dodatno uživanje vode. Pomembno je tudi seznaniti zaposlene o simptomih dehidracije, da jo lahko prepoznajo, in delati s posamezniki na tem, da čutijo lastno telo na vseh ravneh.

ČE RESNIČNO ŽELITE BITI NAJBOLJŠI

Odločitev delodajalca, da sistematično skrbi za dobro počutje svojih zaposlenih in jih vključi v korporativne velneške programe, s katerimi bodo lahko vzdrževali zdrav življenjski slog, je hkrati lahko tudi njegova konkurenčna prednost, ki se kaže na trgu in hkrati zvišuje občutek pripadnosti organizaciji, saj posamezniki začutijo, da so tu pomembni in vredni. Ozaveščenemu posamezniku sodobne družbe je vse bolj pomembno, da lahko ob zahtevnem delu poskrbi tudi za svoje zdravje. S tem si organizacija tudi dviguje ugled na trgu dela in se tudi boljši kadri v večji meri odločajo za podjetja, ki jim lahko ponudijo tudi ustrezen program korporativnega velnesa.

Hkrati je to način, s katerim lahko delodajalec doseže zmanjšano stopnjo absentizma ter drugih načinov odsotnosti z dela. Pomemben argument v prid tej odločitvi je tudi prilagoditev razmeram, ko je aktivna delovna doba vse daljša. Temu dejstvu se bodo morali delodajalci prilagoditi in se potruditi, da bo psihofizično zdravje ljudi čim dlje v dobri kondiciji. Od tega bodo imeli največ posamezniki in podjetja, ter posledično celotna družba (Karan, 2016). Seveda je v prvi vrsti pri vpeljevanju velneškega programa v podjetje bistveno, da mora biti vodstvo motivirano in zavzeto, da bi tak program v podjetje vpeljalo, saj mu s tem dajo kredibilnost. Korporativni velnes program mora postati del celotnega poslovnega procesa in imeti enak pomen kot vsa druga področja delovanja organizacije. Pod drugi strani pa seveda ne gre niti brez upoštevanja želja zaposlenih, katerih vsebin korporativnega velnesa si želijo. V praksi se ugotavlja, da raznolikost ponudbe (na primer možnost izbora zdravega obroka, sprostilne vaje, skupinska vadba ...), povečuje možnost, da bodo zaposleni sledili programu skozi celoten proces, kar je bistveno. Vodje korporativnega velneškega programa pa morajo nujno biti ves čas budni in opazovati delovanje vključenih in se jim prilagajati s ponudbo v primeru, da opazijo spremembne (Kosec, 2016).

Ustrezna hidracija je osnova za delovanje človeškega organizma. Ta omogoča ustrezno fizično sposobnost telesa, da izvaja delovne naloge, usmerjeno koncentracijo za razvijanje kognitivnih procesov, stabilnost v emocionalnem delovanju, prožnost pri vključevanju v socialni krog s sodelavci in moč za dvigovanje pomena dela na raven samouresničitve. Torej, da se dobro počutimo v svojem telesu na delovnem mestu ali zunaj njega, je treba telo dovolj dobro čutiti, da mu damo, kadar kaj potrebuje. Vodo, v prvi vrsti!

Literatura in viri:

- Bizjak E. (2014). Delovno okolje in psihofizično zdravje zaposlenih, *Zbornik 5. konferenca coachinga za zdravje in dobro počutje zaposlenih*, Glotta Nova, Center za novo znanje, d. o. o., Ljubljana, str. 32–44.
- Brown, J. (2002). *Nutrition Now*. 3-th edition). University of Minesota: Wadsworth Thomson Learning.

- Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (2012).
- Fras, Z. et al., Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. Ministrstvo za zdravje, Republika Slovenija, 21. 6. 2016 from http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Nacionalni_program_telesna_dejavnost_slo.pdf
- Gojčič, S. (2014). Velens in velneška dejavnost, Glotta nova, Ljubljana.
- Gojčič, S. (2005). Wellness: Zdrav način življenja, nova vrsta turizma, GV, Ljubljana.
- Kališnik et al. (2002). Slovenski medicinski slovar, Medicinska fakulteta, Ljubljana.
- Karan, M. (2016). Uvedba velneškega programa v podjetju, from: www.velnes.si.
- Karan, M. (2014). Velnes kot način življenja zaposlenih, *Zbornik 5. konferenca coachinga za zdravje in dobro počutje zaposlenih*, Glotta Nova, Center za novo znanje, d. o. o., Ljubljana, str. 45–50
- Kosec, Z. (2016). *Dobro počutje posameznika v digitalni družbi je ključno za njegovo kakovost in odličnost*, 25. jubilejna konferenca Slovenskega združenja za kakovost in odličnost, Portorož.
- Mrak, J. (2014). Zdravje in dobro počutje zaposlenih, *Zbornik 5. konferenca coachinga za zdravje in dobro počutje zaposlenih*, Glotta Nova, Center za novo znanje, d. o. o., Ljubljana, str. 10–13
- Obradovič, N. (2014): *Dehidracija*, Združenje zdravnikov družinske medicine, Ljubljana, str.: 2.
- Pendal Mikuž, R. Primer prehrane in pitje na delovnem mestu – vir moči, *Preprečimo, da nas stresa stres na delovnem mestu: zbornik predavanj*, Ljubljana, 16. oktober 2009, Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov, 2009. str. 67–73.
- Petruša, L., Remec, M. (2010). V zdravju je moč: veselo na delo: promocija zdravja in telesne dejavnosti na delovnem mestu, Zavod za zdravstveno varstvo, Koper.
- Sizer, F. Whitney E. (2006). *Nutrition concepts and controversies*. 10-th edition. United States: Thomson Wadsworth.
- Stergar, E., Udrih Lazar, T. (2012). *Zdravi delavci v zdravih organizacijah*. Priročnik za promocijo zdravja pri delu v srednje velikih in velikih podjetjih in organizacijah, Univerzitetni klinični center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, Ljubljana.

O avtorici:

Zinka Kosec, spec. org. – manag. je doktorska kandidatka Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, kjer raziskuje vpliv dobrega počutja na učinkovitost zaposlenih. Kot predavateljica na Višji strokovni šoli za kozmetiko in velnes Ljubljana sodeluje pri več predmetih ter kozmetičnem in velnes praktikumu. Že več kot desetletje je podjetnica, med drugim tudi ustanoviteljica in direktorica Akademije Akcija, zavoda za aktivni razvoj. Akademija oblikuje korporativne programe velnesa, organizira in izvaja kadrovska izobraževanja, izvaja tečaje različnih vrst masaž in tehnik energijskih podpor in deluje tudi kot masažno-terapevtski salon. Svoje znanje Zinka Kosec rada deli tudi kot inštruktorica na tečajih za pripravo na nacionalne poklicne kvalifikacije. Trenutno sodeluje tudi na projektu kompetenc zaposlenih, kjer kot predavateljica vodi več skupin s področja komunikacije in motivacije na delovnem mestu. Je tudi avtorica več poljudnih in strokovnih del ter tudi soavtorica kataloga znanj za višješolski program Kozmetika.

O vodi pravi: »Vodo sem spoznavala najprej kot športnica – rokometišica (kadetska in mladinska reprezentantka), pozneje kot bioterapevtka, saj je dobro hidrirano telo bolj dojemljivo za različne metode zdravljenja in danes kot svetovalka za dobro počutje. Voda je temelj dobrega počutja.«

IZBOR PIJAČ ZA PREPREČITEV DEHIDRACIJE ODRASLIH TURISTOV: PRIMER TURISTOV NA VEČDNEVNIH AVTOBUSNIH POTOVANJIH

/THE SELECTION OF BEVERAGES FOR THE PREVENTION OF DEHYDRATION OF ADULT
TOURISTS: A CASE OF TOURISTS TRAVELLING BY BUS SEVERAL DAYS/

doc. dr. **Elena Marulc**

Institut za turizem in marketing, Celje; elena.marulc@siol.net

Povzetek

Zadostno pitje vode je pomembno tudi na potovanjih, sicer ima dehidriran turist različne zaplete in zdravstvene težave, ki negativno vplivajo na kakovost potovanja in zadovoljstvo turista. Večina ljudi v vsakdanjem življenju neustrezno skrbi za hidracijo telesa, zato je v članku predstavljena raziskava o tem, kako skrbijo odrasli turisti za hidracijo na večdnevni avtobusni potovanjih. Raziskava je potekala skozi vse leto 2016 in je bila izvedena med 459 avtobusnimi turisti. Rezultati so pokazali, da se turisti zavedajo nevarnosti dehidriranosti, koliko tekočine je treba dnevno popiti, in da tudi poznajo znake, ki opozarjajo na dehidriranost. Analiza pijač, ki so jih popili pred potovanjem, prinesli s seboj na avtobus in jih načrtovali kupiti med potovanjem, je pokazala na neskladje z zavedanjem vnosa potrebne količine pijač in količino zaužitih pijač na potovanju. Zaradi ugotovljenega neskladja bi bilo treba vzorec raziskave razširiti, poleg tega tudi vključiti v raziskavo turiste, ki potujejo z drugimi prevoznimi sredstvi. Poleg tega bi agencije morale turistom, ki potujejo organizirano, pred potovanji podati bolj natančne napotke in priporočila glede ustreznega uživanja tekočin, saj s tem ne le, da bi varovale zdravje turistov, temveč bi tudi vplivale na dobro počutje in zadovoljstvo turistov.

Ključne besede: dehidracija, potovanje, izbor pijač, voda, turisti

POMEN HIDRACIJE NA POTOVANJIH

O pomenu hidracije telesa za dobro počutje in zdravje opozarjajo številne raziskave (Mccarthy & Manning, 2012; Vrbančič, 2012; Zupet, 2015; Hamidi, Boggild & Cheung, 2016). Za informiranje prebivalstva o pomenu hidracije skrbijo tudi številne poljudne revije in objave na internetu (<https://www.bodieko.si/preverite-znaki-ki-kazejo-na-da-ste-dehidrirani>; Kozjek Rotovnik, 2013; <http://www.bambino.si/dehidracija>; Pajk, 2016), ki opozarjajo na pogosto neustrezno skrb ljudi za hidracijo, saj naj bi kar tri četrte ljudi bilo nenehno dehidriranih (<http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=881>). Dehidriranost se najpogosteje kaže v obliki pregretosti telesa, suhih oči, utrujenosti, vrtoglavici, mišičnih krčih, razbijanju srca, manjši elastičnosti kože, zaprtosti, temnejši barvi urina, suhih ustih in oteklem jeziku (<http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/prepoznajte-znake-dehidracije.html>), huda dehidriranost lahko celo privede do smrti (<http://www.gorenjske-lekarne.si/si/svetovanje/farmacevtov->

nasvet/nadomesanje-tekocine-in-soli-pri-dehidraciji-organizma). Zato je pomembno, da človek skrbi za zadosten vnos tekočin, priporoča se pitje vode, okoli 2,5 litra na dan (<http://www.gorenjske-lekarne.si/si/svetovanje/farmacevtov-nasvet/nadomesanje-tekocine-in-soli-pri-dehidraciji-organizma>).

Izgubljeno vodo v telesu lahko, razen s pitjem vode, nadomestimo tudi z uživanjem drugih pijač in nekatere hrane, vendar številne delujejo diuretično in telo močno izsušujejo (<http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=881>). Odsvetuje se pitje energijskih pijač, kofeinskih pijač, piva, gaziranih pijač, večine zdravih čajev in številnih sokov iz sadja in zelenjave zaradi dehidracijskih učinkov (http://shop.zazdravje.net/wp-content/uploads/2015/07/Zarja_st34_23_08_2016-izrez.pdf; <http://www.gorenjske-lekarne.si/si/svetovanje/farmacevtov-nasvet/nadomesanje-tekocine-in-soli-pri-dehidraciji-organizma>).

Dehidriranost sodi med pogostejše zaplete in težave, s katerimi se potniki srečujejo na potovanjih (Klešnik, 2014). Na večdnevnih potovanjih se turisti soočajo z napornimi umsko-fizičnimi aktivnostmi v obliki napornih večurnih avtobusnih voženj, letalskih poletov in ogledov turističnih znamenitosti. Potovanja predstavljajo stres za telo, saj se med potovanjem spremeni čas počivanja in prehranjevanja, poveča se telesna aktivnost (<http://micna.slovenskenovice.si/hedonistka/kakopremagati-potovalno-utrujenost/>). Poleg tega so turisti na potovanjih izpostavljeni tudi suhemu zraku v avtobusih in letalih, vročini v času poletnih potovanj in na potovanjih v toplejše destinacije ter spremenjenemu režimu uživanja hrane in tekočin. Ker že zelo blaga dehidracija vpliva na zmanjšanje duševnih in telesnih sposobnosti (<http://www.nijz.si/sl/dehidracija>), je treba na potovanjih skrbno načrtovati hidracijo telesa in tako zagotoviti, da je potovanje užitek in ne trpljenje.

Slovenski (odrasli) turisti imajo na voljo številne informacije o pomenu in nujnosti ustrezne hidracije med potovanjem, zato se postavlja raziskovalno vprašanje, *kako turisti v resnici poskrbijo za hidracijo pred in med večdnevnim avtobusnim potovanjem*.

NAMEN IN CILJI

Namen članka je analiza izbire pijač slovenskih odraslih turistov na večdnevnih avtobusnih potovanjih z vidika preprečitve dehidracije med potovanjem, in sicer v fazi priprave na potovanje in med potovanjem.

Cilji članka so ugotoviti, kakšno je zavedanje odraslih turistov na večdnevnih avtobusnih potovanjih glede nevarnosti dehidriranosti, katere znake dehidracije znajo turisti prepoznati, kateri je najpogostejši način turistov za preprečitev dehidracije, koliko tekočine turisti ocenjujejo, da popijejo pred in med potovanjem ter kakšno pijačo in koliko pijače turisti v resnici popijejo pred in med potovanjem.

METODOLOGIJA

V raziskavo je bilo povabljenih 459 oseb, slovenskih državljanov, starih vsaj 18 let, ki so se v letu 2016 odločili za avtobusno potovanje v tujino z vsaj eno nočitvijo. Vsak mesec je bil naključno

izbran en avtobus potnikov, kjer so bili polnoletni turisti zaproseni za sodelovanje v raziskavi. Vprašalnik je bil v papirni obliki, anonimnost je bila zagotovljena.

Odzvalo se je 433 turistov, kar predstavlja veliko večino vseh (94,3 %). Sodelovanje so zavrnili posamezniki, ki so pojasnili, da zaradi težav z vidom ne želijo sodelovati. 254 turistov (58,7 %) je bilo ženskega spola.

Največ turistov (151 oseb oz. 34,9 %) je bilo starih med 35 in 49 let. 117 turistov (27,0 %) je bilo starih med 50 in 64 let, 93 oseb (21,5 %) je bilo starih med 18 in 34 let. Najmanj je bilo najstarejših, ki so bili stari 65 ali več let, saj jih je bilo 72 oz. 16,6 %. Najnižja starost je bila 18 let, najvišja 79 let.

Turisti so bili iz vseh regij, pri čemer jih je bilo največ iz osrednjeslovenske in podravske regije, najmanj pa iz primorsko-notranjske in zasavske regije: 60 oseb oz. 13,9 % je bilo iz osrednjeslovenske regije, 53 oseb oz. 12,2 % iz podravske regije, 45 oseb oz. 10,3 % iz gorenjske regije, 44 oseb oz. 10,2 % iz savinjske regije, 41 oseb oz. 9,4 % iz jugovzhodne Slovenije, 37 oseb oz. 8,5 % iz obalno-kraške regije, 34 oseb oz. 7,9 % iz goriške regije, 31 oseb oz. 7,2 % iz koroške regije, 29 oseb oz. 6,7 % iz pomurske regije, 25 oseb oz. 5,8 % iz posavske regije, 22 oseb oz. 5,1 % iz primorsko-notranjske regije in 12 oseb oz. 2,8 % iz zasavske regije.

REZULTATI IN RAZPRAVA

V uvodnem delu vprašalnika so respondenti odgovarjali na vprašanje glede zavedanja nevarnosti dehidriranosti ter potrdili zavedanje v vsakdanjem življenju (433 oseb oz. vsi) in na potovanju (prav tako 433 oseb).

Večina turistov (391 oseb oz. 90,3 %) je znala zapisati vsaj tri simptome, ki opozarjajo na dehidriranost, pri čemer so najpogosteje omenili pregretost telesa (378-krat), najredkeje manjšo elastičnost kože (34-krat). Suha usta so omenili 351-krat, temnejšo barvo urina 349-krat, mišične krče 296-krat, razbijanje srca 172-krat, suhe oči 159-krat, vrtoglavico 146-krat, otekel jezik 89-krat in zaprtost 42-krat.

Vsi turisti so kot njihov najpogostejši način za preprečitev dehidracije na poti izbrali pitje zadostne količine tekočine (433 oseb oz. 100,0 %). V povprečju, po oceni turistov, dan pred potovanjem spiije turist 2,5 litra, s seboj prinese 3 litre in vsak dan kupi 2,5 litra tekočin z namenom zagotoviti ustrezno hidracijo telesa na poti.

Podrobna analiza pijač¹ (Preglednica 1) je pokazala, da turisti v resnici spiijejo pred in med potovanjem bistveno manj od ocenjenega. Dan pred potovanjem spiijejo turisti v povprečju 1,6 litra pijač, s seboj prinesejo 2,4 litra pijač, dokupiti nameravajo vsak dan v povprečju po 2,0 litra pijač.

Negazirane vode in negazirane vode z dodatki so spili v povprečju turisti pred potovanjem 10 dl. Prav toliko so je prinesli s seboj in toliko je načrtujejo kupiti vsak dan potovanja. Kar nakazuje na dnevno porabo 1 liter negazirane vode z dodatki ali brez.

¹ Vse količine pijače so zaokrožene na decilitre, brez decimalnih mest.

Pijača	Povprečna količina popite pijače (dl) na osebo v času do 24 ur pred odhodom	Povprečna količina pijače, ki jo je prinesla oseba s seboj (dl)	Povprečna količina pijače, ki jo načrtuje turist kupiti preračunano na dan na osebo (dl/dan)
Negazirane vode	5	5	5
Negazirane vode z dodatki	5	5	5
Gazirane vode	0	1	0
Gazirane vode z dodatki	0	1	1
Gazirane pijače	1	2	1
Energijske pijače in izotonični napitki	0	1	0
Instant napitki	0	0	0
Ledeni čaji	0	1	0
Čaji	1	0	1
Sadni sokovi in nektarji	0	1	1
Doma narejeni sadni sokovi	1	1	0
Doma narejeni zelenjavni sokovi	0	0	0
Pivo	1	4	3
Vino in peneče vino	0	1	1
Žgane pijače	0	1	0
Mleko in mlečni napitki, kefirji, jogurti	1	0	0
Kava	1	0	2
Kakavni napitki	0	0	0
skupaj	16	24	20

Preglednica 1: Količina pijače turistov pred in med potovanjem

Gaziranih pijač so pred potovanjem v povprečju popili po 1 dl, s seboj prinesli 4 dcl, dokupiti pa nameravajo 2 dl na dan. Energijskih pijač in izotoničnih napitkov pred potjo turisti niso pili, so jih pa prinesli s seboj povprečno po 1 dl. Dodatnega nakupa v povprečju ne načrtujejo. Enako velja za ledene čaje. Instant napitke v povprečju niso pili pred potovanjem in jih ne bodo tudi med potovanjem. Prav tako velja za doma narejene zelenjavne sokove in kakavne napitke. Čaje so pili pred odhodom (1 dl v povprečju) in enako količino (1 dl) načrtujejo tudi v naslednjih dneh. Podobno velja za kavo (1 dl pred odhodom, v prihodnjih dneh po 2 dl). Le pred odhodom so uživali mleko in mlečne napitke, kefirje in jogurte (v povprečju po 1 dl), vendar tega ne načrtujejo med potovanjem. Načrtujejo pa med potovanjem pitje alkoholnih pijač, in sicer piva, vina in žganih pijač. Pred potovanjem so v povprečju spili le manjšo količino piva (1 dl). S seboj so prinesli večjo količino piva (povprečno 4 dl), nameravajo ga še dokupiti (2 dl vsak dan). Pitje vin je bolj umirjeno, saj imajo v povprečju s seboj po 1 dl vina na osebo in dokupili bodo še po 1 dl na dan. Žganih pijač niso pili pred potjo, imajo pa jo s seboj (1 dl), dokupa ne načrtujejo. Pred potjo pa so pili doma narejene sadne sokove (1 dl) in jih tudi prinesli s seboj (1 dl), kupovati pa jih ne načrtujejo. Sadnih sokov in nektarjev pred potjo niso pili, jih pa imajo s seboj (1 dl) in jih bodo tudi dokupili za naslednje dni (po 1 dl v povprečju).

Vidimo, da poleg vode spijejo tudi precej pijač, ki so diuretiki ter s tem telo še dodatno dehidrirajo. Negazirane vode z dodatki ali brez pred potovanjem predstavljajo le 62,5 % vseh popitih tekočin, 41,7 % vseh tekočin, ki jih prinesejo s seboj in 50,0 % vseh tekočin, ki jih še načrtujejo kupiti med potovanjem.

Odgovor na raziskovalno vprašanje o tem, kako turisti poskrbijo za hidracijo pred in med večdnevnim avtobusnim potovanjem, je pokazal, da je skrb neustrezna, saj popijejo premajhno količino vode in pijač, ki hidrirajo telo, poleg tega pa pijejo tudi pijače, ki telo dehidrirajo.

SKLEPI

Rezultati raziskave so pokazali, da turisti večdnevnih avtobusnih potovanj sicer vedo, kako je treba poskrbeti za hidracijo telesa v vsakdanjem življenju in na potovanjih, ter da tudi poznajo znake, ki opozarjajo na dehidriranost, vendar, da pred in med potovanji neustrezno skrbijo za hidracijo.

Na osnovi tega predlagam, da organizator potovanja turiste pred potovanji opozori in svetuje, kako pravilno poskrbeti za hidracijo, katere pijače zaradi dehidracijskih posledic ni priporočljivo piti in priporoči pitje ustrezne vode.

Poleg tega bi bilo smiselno izvesti tudi raziskavo med turisti, ki potujejo z drugimi prevoznimi sredstvi.

Literatura in viri:

Dehidracija (2017). Retrieved, Januar 30, 2017 from <http://www.bambino.si/dehidracija>.

Hamidi, M. S. Boggild, M. K. & Cheung, A. M. Running on empty: a review of nutrition and physicians' well-being. *Postgraduate Medical Journal*, 2016, Vol.92, no. 1090, str. 478–481.

Jurca, N. (2010). Prepoznajte znake dehidracije! Retrieved, Februar 2, 2017 from <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/prepoznajte-znake-dehidracije.html>

- Kako premagati potovalno utrujenost. (2016). Retrieved, Januar 30, 2017 from <http://micna.slovenskenovice.si/hedonistka/kako-premagati-potovalno-utrujenost>
- Klešnik, A. (2014). Bolezni na potovanju. Retrieved, Januar 30, 2017 from <http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/l-301-26.pdf>
- Kozjek Rotovnik, N. Hidracija. *Polet : magazin Dela in Slovenskih novic*, 2013, vol. 12, no. 30, str. 24–25.
- Lončar, S. (2016). Dehidrirani ob polnih kozarcih. Retrieved, Januar 30, 2017 from http://shop.zazdravje.net/wp-content/uploads/2015/07/Zarja_st34_23_08_2016-izrez.pdf
- Mccarthy, S. & Manning, D. Water for wellbeing: promoting oral hydration in the elderly. *Australian & New Zealand Continence Journal*, 2012, vol. 18, no. 2, str. 52–56.
- Pajk, U. Osvežimo in odžejajmo se. *Moj mali svet*, 2016, vol. 48, no.7, str. 52–53.
- Pisk, N. (2014). Nadomeščanje tekočine in soli pri dehidraciji organizma. Retrieved, February 1, 2017 from <http://www.gorenske-lekarne.si/si/svetovanje/farmacevtov-nasvet/nadomescanje-tekocine-in-soli-pri-dehidraciji-organizma>
- Preverite: Znaki, ki kažejo na to, da ste dehidrirani (2016). Retrieved, February 1, 2017 from <https://www.bodieko.si/preverite-znaki-ki-kazejo-na-da-ste-dehidrirani>
- Sikavičev, K. (2015). Oprez: Dehidrirani vozač opasniji je od pijanog. Retrieved, Januar 30, 2017 from http://autoportal.hr/clanak/oprez_dehidrirani_voza_opasniji_je_od_pijanog
- Šeme, A. (2015). Ste res v stresu – ali samo dehidrirani? Retrieved, February 1, 2017 from <http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=881>
- Vrbančič, S. Pijemo premalo, dovolj, preveč? = Do we drink too little, enough, too much? *Trajnostni razvoj v šoli in vrtcu : revija za globalne dimenzije kurikula*, 2012, vol.6, no.3, str. 47–48.
- Za dobro fizično in psihično delovanje telesa je potreben zadosten vnos tekočin (2016). Retrieved, Januar 30, 2017 from <http://www.nijz.si/sl/dehidracija>
- Zupet, P. (2015). Hidracija športnika. V Splošni strokovni priročnik Gimnastične zveze Slovenije, str. 16–19. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.

O avtorici:

Doc. dr. Elena Marulc je po poklicu univ. dipl. ing. kemije in je magistrica in doktorica poslovnih ved. Je direktorica zasebnega turističnega podjetja in predavateljica na nekaterih poslovnih višjih in visokih šolah. Tudi na VSSŠKV. Napisala je več znanstvenih publikacij in člankov. Zanima jo turizem in vse kar je povezano z le tem.

MEHANIZMI VLAŽENJA KOŽE

/THE MECHANISMS OF MOISTURISING THE skin/

doc. dr. **Alenka Zvonar Pobirk**, mag. farm.

asist. dr. **Katarina Bolko Seljak**, mag. farm.

in doc.dr. **Mirjam Gosenca Matjaž**, mag. farm.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za farmacijo, Aškerčeva 7, 1000 Ljubljana

Povzetek

Voda je nujna za normalno delovanje naše kože; od njene vsebnosti v povrhnjici sta odvisna tako barierna funkcija kot splošen videz kože. Izpostavitve neugodnim okoljskim dejavnikom pogosto vodi v suho kožo – stanje, ko je ogroženo normalno delovanje kože. Z ustrezno izbiro kozmetičnih izdelkov lahko izboljšamo njeno navlaženost; najboljši so dvofazni sistemi – kreme, ki vsebujejo veliko emolientov (olja in masla, ki kožo mehčajo, gladijo) in humektantov (spojine, ki vežejo vodo). Bistven je tudi zadosten dnevni vnos vode s pitjem. Barierno funkcijo kože in njeno navlaženost lahko z neinvazivnimi instrumenti tudi izmerimo ter tako preverimo učinkovitosti kozmetičnih izdelkov in tretmajev.

Ključne besede: suha koža, mehanizmi vlaženja kože, emolienti in humektanti, transepidermalna izguba vode

VODA IN KOŽA

Molekula vode je zelo majhna in preprosta, a kljub temu v sebi skriva številne, še ne povsem poznane in razumljene lastnosti. Ker je nujna za obstoj življenja, se njenemu proučevanju posveča veliko raziskovalcev, tudi na področju njene vloge pri normalnem delovanju našega največjega organa – kože. Slednja v živem delu povrhnjice vsebuje okoli 70 odstotkov vode, v najbolj zunanji, roženi plasti pa med 13 in 20 (oz. 30) odstotkov vode. Vsebnost vode v koži pomembno vpliva na njeno zaščitno (barierno) funkcijo in splošen videz ter teksturo kože. Izpostavitve neugodnim okoljskim dejavnikom (nizka temperatura in relativna vlažnost, veter, sonce, agresivna čistilna sredstva ipd.) pogosto vodijo v suho in razpokano kožo, ki je pogosta težava tako sicer zdravih posameznikov kot bolnikov z nekaterimi (kožnimi) obolenji. Z izrazom suha koža opišemo stanje, ko je ogroženo normalno delovanje kože, kar se navzven kaže kot hrapavost in luskanje kože, kot izguba njenega sijaja in elastičnosti ter z občutkom srbenja in zbadanja. Za suho kožo je značilna znižana vsebnost vode, spremenjena sestava lipidov ter znižana količina naravnega vlažilnega dejavnika. Suha in razpokana koža je pogost problem tako zdravih posameznikov kot bolnikov s kožnimi boleznimi. Pojav suhe kože je lahko dedno pogojen s strukturo in funkcijo povrhnjice (na primer pri ihtiozi, atopičnem dermatitisu) oziroma sekundarni pojav pri sladkorni bolezni ali odpovedi ledvic. Najpogosteje pa se suha koža pojavi kot odziv na izpostavitve neugodnim

okoljskim dejavnikom, kot so nizka vlažnost in temperatura, sonce, veter, detergenti (Rudikoff, 1998; Rawling in sod., 2008).

BARIERNA FUNKCIJA KOŽE IN VSEBNOSTI VLAGE

Koža je v grobem sestavljena iz treh slojev – zunanje povrhnjice (≈ 150 μm debeline), vmesne plasti usnjice (3–5 mm debeline) in podkožja. Barierna funkcija kože ter njen splošen videz in tekstura so v veliki meri odvisni od vsebnosti vlage in strukturne urejenosti najbolj zunanji plasti povrhnjice – rožene plasti. Sestavo slednje lahko poenostavljeno opišemo s t. i. modelom malte in opeke, v katerem medcelični lipidi predstavljajo »malto«, mrtve celice povrhnjice (t. i. korneociti) pa tvorijo »opeko«. Korneociti predstavljajo zadnjo stopnjo diferenciacije celic povrhnjice – keratinocitov, ki sicer nastajajo v najgloblje ležeči bazalni plasti, dozorevajo v trnasti in zrnati plasti ter odmirajo v roženi plasti povrhnjice. Zanje je značilno, da so brez celičnega jedra in napolnjeni s keratinom, ki je sposoben zadržati veliko vode. Poleg slednjega se tako v kot zunaj celic nahaja tudi veliko malih polarnih molekul, ki so sposobne vezati veliko vode in tvorijo naraven vlažilni dejavnik (natural moisturizing factor – NMF) kože; slednji predstavlja 20–30 odstotkov mase celotne rožene plasti in je prednostno sestavljen iz bazičnih aminokislin in njihovih derivatov, kot sta piroolidonkarboksilna kislina in urukaninska kislina, pa tudi laktatov, sečnine in različnih ionov. Koncentracija NMF se spreminja s starostjo in globino kože, iz kože pa se odstranjuje tudi med spiranjem in umivanjem z vodo, zato moramo za čiščenje uporabljati blage sisteme. Poleg tipičnih sestavin NMF v to skupino spojin sodita tudi hialuronska kislina in glicerol, ki se oba nahajata v roženi plasti in sta naravna – fiziološka humektanta (Darlenski in sod., 2011; Gosenca in Gašperlin, 2009).

Pri vzdrževanju vlažnosti kože imajo ključno vlogo tudi lipidi rožene plasti, ki tvorijo prej omenjeno lipidno »malto« in skupaj s kožnimi celicami izvirajo iz spodaj ležečih slojev povrhnjice, njihova ustrezna sestava je odvisna od ustrezne aktivnosti vrste encimov, ki pretvarjajo polarne lipidne prekursorje v nepolarne lipide. Glede na kemizem so prevladujoči lipidi rožene plasti ceramidi, ki predstavljajo kar 40 odstotkov vseh lipidov rožene plasti. Preostalih 25 odstotkov je holesterola, 10 do 15 odstotkov prostih maščobnih kislin ter manjše količine trigliceridov, holesterol sulfata in drugih. Korneociti in lipidi v roženi plasti skupaj tvorijo učinkovito bariero, ki po eni strani omejuje izhlapevanje vode iz spodnjih plasti kože v okolje, po drugi strani vdor snovi iz okolja skozi kožo v telo. Barierna funkcija kože je močno odvisna od vsebnosti vlage v povrhnjici, saj slednja uravnava tako proces tvorbe NMF kot tudi aktivnost encimov, ki uravnavajo dozorevanje lipidov (in posledično urejenost lipidnih plasti v roženi plasti kože) in proces fiziološkega luščenja kože (deksamacija). Slednji je nujen za nemoteno obnavljanje kože in običajno traja 26 do 42 dni, kolikor je potrebno, da odluščene korneocite nadomestijo nove celice, ki pripotujejo iz spodnjih plasti kože na njeno površino. Občutljivo ravnovesje med dozorevanjem in luščenjem kožnih celic se v primeru pomanjkanja vlage lahko hitro poruši. Delovanje encimov, ki sodelujejo v procesu luščenja kože, je namreč močno odvisna od vsebnosti vlage v roženi plasti ter njene pH vrednosti. V primeru suhe kože, ko vsebnost vode v roženi plasti za dalj časa pade pod 15–20 odstotkov je cikel menjave celic v povrhnjici ogrožen, kar se odraža v prekomerni zadebelitvi rožene plasti in luskanju kože (luske sestavljajo povezani skupki korneocitov), ki je vidno tudi s prostim očesom (Darlenski in sod., 2011; Draelos, 2010; Elsner, 2005; Gosenca in Gašperlin, 2009).

Kadar je izguba vode iz rožene plasti tako obsežna, da je ogroženo normalno delovanje kože, govorimo o stanju suhe kože, za katerega je značilna omejena barierna funkcija kože; klinični znaki

kseroze, tj. čezmerno suhe kože se navadno pojavijo, ko se vsebnost vode v roženi plasti zmanjša pod 10 odstotkov.

KOZMETIČNI IZDELKI ZA VLAŽENJE KOŽE

Emulzijski geli – kreme

Z ustrezno izbiro vlažilnih in čistilnih kozmetičnih izdelkov lahko pomembno izboljšamo hidriranost rožene plasti kože in s tem njeno barierno funkcijo, kar je nujno za zagotavljanje optimalne funkcije kože pa tudi mladostnega videza slednje. Priporočljiva je zlasti uporaba dvofaznih sistemov – emulzij, katerih poglavitna prednost je, da v eni obliki združujejo tako lipofilne kot hidrofilne lastnosti in so zato primerna oblika tako za kozmetične izdelke za čiščenje (omogočajo odstranjevanje tako v olju kot vodi topnih nečistoč) kot tudi za negovalne kozmetične izdelke (omogočajo vgradnjo kozmetično aktivnih sestavin (KAS) z različno polarnostjo). Emulzije so torej heterogeni sistemi, sestavljeni iz dveh med seboj nemešajočih se tekočin (običajno vodne in oljne faze), od katerih je ena enakomerno dispergirana oz. razpršena v drugi v obliki kapljic. Klasične emulzije so stabilizirane z dodatkom površinsko aktivnih sestavin – emulgatorjev, ki se nahajajo na medfazi. Ločimo tekoče emulzije in poltrdne emulzije, poznane kot kreme. Medtem ko so tekoče emulzije tipa olje-v-vodi (losjon, mleko) najpogostejša oblika čistilnih kozmetičnih izdelkov, ki jih lahko zaradi zunanje vodne faze enostavno speremo z vodo, so emulzijski geli, kakor tudi imenujemo poltrdne emulzije oz. kreme prednostno namenjene (aktivni) negi kože. Glede na to, katera komponenta predstavlja zunanjo fazo kreme, ločimo hidrofilne kreme (krema tipa o/v) z vodo kot zunanjo fazo in lipofilne kreme (krema tipa v/o) z lipofilno zunanjo fazo. Tako za vlažilno dnevno kot za hranljivo nočno nego se večinoma uporabljajo kreme tipa o/v, ki se po nanosu hitro razmažejo in vpijejo v kožo ter dajejo »lahek« občutek na koži. V primeru krem v/o je zunanja faza lipofilna, zaradi česar se slednje slabše vpijajo v kožo in na slednji pogosteje puščajo masten občutek, po drugi strani takoj po nanosu tvorijo zaščitni lipofilni film na koži, ki slednji zagotavlja podaljšano hidratacijo, kar se s pridom izkorišča predvsem za nego suhe in starejše kože. Omeniti je treba, da razvoj tehnologije in uporaba novih lipofilnih sestavin danes omogočata tudi izdelavo krem tipa v/o s prijetnimi senzoričnimi lastnostmi. Za vlaženje suhe kože sta tako primerna oba tipa krem, pri čemer je pomembno, da slednje vsebujejo dovolj emolientov (v oljni fazi emulzije) in humektantov (v vodni fazi emulzije), lahko tudi sestavine z (delno) okluzivnim učinkom. Z nanosom vlažilnih krem tako ustvarimo zaščitno lipidno plast na koži, ki omejuje izhlapevanje vode, nadomestimo koži lastne lipide, ki jih čistilni izdelki spirajo s kože, ter z vezavo vode na humektante olajšamo njeno zadrževanje v roženi plasti. S tem zmanjšamo izhlapevanje vlage iz kože in izboljšamo njen videz. Pri tem pa ne smemo pozabiti, da je za vzdrževanje ustrezne navlaženosti kože nujno, da dnevno vnašamo v telo dovolj vode tudi s pitjem (Gosenca, 2011).

Emolienti in okluzivi

V vlogi emolientov, tj. snovi, ki dajo po nanosu na kožo mehak in gladek občutek zaradi zmanjšane trenja, največ uporabljamo rastlinska olja in masla, ki pomagajo pri vzpostavitvi lipidne bariere v koži. Osnovni namen uporabe emolientov je namreč nadomestiti manjkajoče naravne lipide kože, ki tvorijo »malto« med korneociti v roženi plasti. Dodatna prednost njihove uporabe je glajenje hrapave suhe kože in s tem izboljšanje videza kože. Številni emolienti delujejo

tudi nekoliko okluzivno, kar pomeni, da lipidni film na površini kože preprečuje transepidermalno izgube vode in tako prispeva k povečani vlažnosti kože (Baumann, 2009).

Trend naravne kozmetike je v izdelkih za vlaženje kože spodbudil uporabo vrste različnih naravnih olj, ki vsebujejo maščobne kisline, pomembne za podpiranje kožne bariere. Ena izmed teh je linolna kislina, omega-6 maščobna kislina, ki je zastopana v sončničnem, svetlinovem, boragovem ter še nekaterih drugih oljih. Spada med esencialne maščobne kisline in jo moramo telesu zagotoviti s prehrano ali z nanosom na kožo (4). Sončnično olje, ki je cenovno zelo dostopno, na splošno velja za zelo učinkovito pri vlaženju kože, olivno olje vsebuje veliko antioksidantov, a visok delež oleinske kisline povečuje njegov potencial draženja. Pogosta sestavina vlažilnih krem je tudi jojobino olje, ki je po kemizmu tekoči vosek, ki po sestavi zelo spominja na človeški sebum. Široko uporabljani emolient v izdelkih za vlaženje kože je karitejevo maslo, naraven lipid iz karitejevega drevesa. V glavnem ga sestavljata oleinska in stearinska kislina, vsebuje pa tudi visok delež neumiljivih snovi, ki so odgovorne za njegove specifične učinke (4). Poleg maščob in olj med emolientne snovi uvrščamo tudi alkohole, kot so oktil dodekanol, heksil dekanol in oleil alkohol, ter estre, kot so oleil oleat, oktil stearat, PEG-7 gliceril kokoat, miristol miristat, izopropil miristat in drugi (Baumann, 2009; Lipizenčič in sod., 2006; Draelos, 2010; Lodén, 2012).

Humektanti

Humektanti so ključne snovi za zagotavljanje ustrezne hidracije rožene plasti kože. To so vodotopne snovi z visoko sposobnostjo vezave vode, ki lahko pritegnejo vodo iz ozračja (pri atmosferski vlažnosti nad 80 odstotkov) ali iz globljih plasti kože. V vlogi humektantov se večinoma uporabljajo majhne higroskopske molekule, kot so sečnina, glicerol, mlečna kislina in druge alfa hidroksi kisline, pantenol ipd., ki dobro prehajajo v roženo plast in tam skupaj z naravno prisotnimi sestavinami NMF vežejo vodo ter preprečujejo njeno izhlapevanje. Zaradi povečane vsebnosti vode rožena plast kože rahlo nabrekne, kar ustvarja videz gladkejše in bolj napete kože. Zaradi tega učinka veliko izdelkov za vlaženje kože oglašujejo kot »kreme proti gubam«, čeprav ne vsebujejo nobene kozmetično aktivne sestavine, ki bi tudi dolgoročno izkazovala gladilni učinek na kožo (Baumann, 2009; Lodén, 2012).

Glicerol ostaja zlati standard vlaženja kože. Zaradi dejstva, da deluje preko več različnih mehanizmov ob praktično nezaznavnih neželenih učinkih, je primarni izbor pri formulaciji izdelkov za vlaženje kože. Poleg vlažilnega delovanja glicerol kot fiziološki humektant olajša tudi luščenje kože. Po nekaterih študijah hidratiranost rožene plasti dobro korelira s količino endogeno prisotnega glicerola; kozmetična raba glicerola je vsekakor nadvse upravičena. Čeprav ga običajno opredeljujemo kot humektant, to torej ni edini mehanizem, preko katerega izkazuje sposobnost vlaženja kože, saj deluje še po več drugih načinih, ki niso povezani z njegovo zmožnostjo zadrževanja vode (Fluhr, 2008).

Nekoliko pozornejši pa moramo biti pri uporabi humektantov, ki so glede na strukturo velike molekule, ki po nanosu na kožo težko ali sploh ne prehajajo v roženo plast, temveč ostanejo na površini kože; takšne makromolekule lahko pri nižji relativni vlažnosti okolja (pod 80 %) povlečejo vodo iz globljih plasti kože na njeno površino in tako še dodatno izsušijo kožo, zato je smiselna sočasna uporaba (delnih) okluzivov. Humektanti imajo pomembno vlogo tudi pri zagotavljanju stabilnosti kozmetičnih izdelkov; z omejevanjem izhlapevanja vode namreč preprečujejo zgoščevanje izdelkov ter na ta način podaljšajo tudi njihovo življenjsko dobo (Baumann, 2009; Draelos, 2010).

Kozmetično aktivna vlažila

Zmanjšanje transepidermalne izgube vode in s tem vlaženje kože lahko dosežemo že s preprostim nanosom lipidov na kožo. Toda z znanstvenim napredkom na področju nege kože, predvsem proučevanjem interakcij med dermalno nanesenimi snovmi in biokemičnim odzivom povrhnjice, se na trgu povečuje število izdelkov, ki vsebujejo bioaktivne učinkovine, t. i. kozmecevtična vlažila. Slednja po različnih mehanizmih vplivajo na strukturiranost rožene plasti in homeostazo kožne bariere.

Sečnina; je sestavina naravnega vlažilnega dejavnika kože, ki jo uporabljamo v izdelkih za vlaženje že od leta 1940. V nižjih koncentracijah (do 10 %) deluje kot humektant, pri višjih koncentracijah (20–30%) pa kot blag keratolitik (Baumann, 2009; Lipizenčič, 2006).

Hidroksi kisline; so skupina organskih kislin z eno ali več dodatnimi hidroksilnimi skupinami. Delimo jih na α -hidroksi kisline, β -hidroksi kisline, polihidroksi kisline in bionske kisline, izmed katerih je najbolj razširjena uporaba α -hidroksi kislin. Slednje so širše znane pod imenom *sadne kisline*, saj se v naravi pogosto pojavljajo v sadju (jabolčno kislino najdemo v jabolkih, citronsko v citrusih, vinsko v grozdju), najdemo pa jih tudi v sladkornem trstu (glikolna kislina) in kislem mleku (mlečna kislina). α -hidroksi kisline v nižji koncentraciji (pod 4 %) uporabljamo kot vlažila in blage keratolitike, ki spodbudijo luščenje rožene plasti; tik nad granularno plastjo namreč razgradijo povezave – korneodezmosome med korneociti, kar okrepi luščenje in s tem tanjšanje rožene plasti. Slednja postane bolj fleksibilna in bolj gladka, zato je videti mlajša in bolj sijoča, sočasno pa tudi bolj občutljiva na UV-svetlobo. Prav zaradi povečane fotoobčutljivosti kože moramo α -hidroksi kisline vedno uporabljati le v kombinaciji z ustrežno UV-zaščito. V visokih koncentracijah (nad 30 %) α -hidroksi kisline uporabljamo le pod nadzorom strokovnjakov, in sicer se npr. glikolna kislina v koncentraciji do 70 % uporablja za izvajanje kemičnega pilinga. Novejšo generacijo hidroksi kislin predstavljajo *polihidroksi kisline*, ki zaradi večje molekulske mase počasneje prodirajo skozi kožo in posledično delujejo manj dražilno kot nizkomolekularne hidroksi kisline. Značilna predstavnika sta glukonska kislina in glukonolakton. Polihidroksi kisline so primerne tudi za uporabo na občutljivi koži, koži z rdečico ter po kozmetičnih postopkih. So enako učinkoviti eksfolianti kot α -hidroksi kisline, poleg tega pa delujejo tudi antioksidativno, humektantno (ob stiku z vodo tvorijo gel) ter krepijo kožno bariero. Pri uporabi teh kislin ni potrebna uporaba izdelkov za zaščito pred soncem. Z vezavo ogljikohidratnega monomera na polihidroksi kislino nastanejo *bionske kisline*. Te ohranjajo prednosti polihidroksi kislin, dodatno pa izkazujejo zaviralni učinek na encime – metaloproteaze, ki razkrajajo ekstracelularni matriks in tako upočasnijo staranje kože. Na tržišču je najširše zastopana laktobionska kislina, ki jo pridobivajo z oksidacijo laktoze iz mleka (Baumann, 2009; Drealos, 2010; Green, 2009; Tasic- Kostov, 2010; Verdier-Sevrain, 2006).

Kolageni in polipeptidi; številni izdelki za vlaženje kože višjega cenovnega razreda vsebujejo kolagen, ki naj bi po trditvah proizvajalcev nadomestil kolagen, ki ga izgublamo v procesu staranja kože. A dejstvo je, da ima večina kolagenskih pripravkov visoko molekulsko maso (15.000 do 50.000 Da), kar občutno presega mejo 500 Da, ki v večini primerov loči spojine, ki (dobro) prehajajo v kožo od tistih, ki so prevelike in zato po nanosu ostanejo na njeni površini. Izdelki s kolagenom kljub temu pridobivajo na priljubljenosti, kar lahko pripisemo dejstvu, da kolagen skupaj z drugimi (delno) hidroliziranimi proteini po nanosu na koži pusti film, ki »zapolni« kožne nepravilnosti. Način delovanja je zelo podoben balzamom za lase. Ko se izdelek na koži posuši, pride do skrčenja proteinskega filma, kar povzroči raztegnitev malih kožnih gubic. Seveda je ta učinek zgolj začasen,

lahko pa ga okrepimo z dodatkom humektantov, ki povzročijo rahlo nabrekanje rožene plasti in začasno še dodatno zgladijo gubice (Baumann, 2009).

Hialuronska kislina; je higroskopni sladkor, ki lahko veže vodo v več kot 1000-kratni količini lastne mase. Je najpogostejši glukozaminoglikan v usnjici. Na tržišču je veliko različnih vlažilnih izdelkov na osnovi hialuronske kisline. Dermalno nanesena visokomolekulska hialuronska kislina v nasprotju z oglaševanjem ne more prodreti skozi povrhnjico, zato lahko v področjih z nizko relativno vlažnostjo celo pripomore k izsušitvi kože. Novejši izdelki s hialuronsko kislino vsebujejo njene srednje- in nizkomolekulske derivate, ki lahko prehajajo v kožo in izkazujejo dobro vlažilno delovanje. Priporočajo izdelke, ki vsebujejo okoli 5 odstotkov teh spojin (Baumann, 2009; Boury-Jamot, 2009; Elsner, 2006).

Gluko-glicerol; od leta 2010 so na tržišču na voljo tudi izdelki z gluko-glicerolom. Ta inovativna molekula v koži spodbuja sintezo akvaporina 3, ki je odgovoren za transport vodnih molekul v povrhnjico. Akvaporini so mikroskopski kanalčki v celični membrani, ki olajšajo transport malih polarnih molekul, kot je voda, skozi celično membrano. Akvaporin 3 uvrščamo v družino avkagliceroporinov, kanalčkov, ki poleg vode prenašajo tudi majhne organske molekule, kot sta glicerol in sečnina, in imajo največji vpliv na hidratacijo kože. Nahajajo se v bazalni membrani povrhnjice (v roženi plasti jih ni) in pomagajo pri ohranjanju konstantne vsebnosti vode v živem delu povrhnjice z aktivno re-apsorpcijo vode proti bazalni plasti. Študije so pokazale, da se količina akvaporina 3 zmanjšuje s staranjem, pa tudi zaradi prekomerne izpostavljenosti kože sončnim žarkom. Po opisanem mehanizmu z nanosom gluko-glicerola zmanjšamo transepidermalno izgubo vode in izraženost simptomov suhe kože (Abruyn, 2011; Boury-Jamot, 2009).

VREDNOTENJE UČINKOVITOSTI VLAŽILNIH KOZMETIČNIH IZDELKOV IN TRETMAJEV Z NEINVAZIVNIMI METODAMI

Hidratiranost rožene plasti kože najpogosteje merimo posredno, preko vpliva vsebnosti vode na njene električne lastnosti, kot sta prevodnost in kapacitivnost. Razlike v slednji izkorišča Corneometer 825, ki nam omogoča hitro ocenitev splošnega stanja kože in spremljanje učinkov vlažilnih izdelkov na kožo. S to aparaturo ne moremo izmeriti absolutne vsebnosti vlage v roženi plasti, temveč omogoča opredelitev splošnega stanja kože in relativno primerjavo hidriranosti kože pred uporabo nekega izdelka oz. tretmaja in po njej (Darlenski, 2009).

Barierno funkcijo kože prav tako vrednotimo posredno, in sicer z merjenjem transepidermalne izgube vode (*Transepidermal water loss – TEWL*), ki je definirana kot pasivna izguba vode skozi nepokšodovano roženo plast (in ne vključuje izgube vode skozi žleze znojnice). Kožna bariera namreč ni popolnoma neprepustna za vodo, zato nekaj slednje ves čas difundira skozi njo, kar lahko z ustreznimi instrumenti (npr. s Tewametrom TM 300) natančno izmerimo in tako ocenimo primernost barierne funkcije ter s tem stanje kože. Metoda je zelo primerna tudi za vrednotenje vpliva npr. čistilnih izdelkov na kožo, še zlasti ob sočasnem merjenju njihovega vpliva na pH vrednost kože; ob poškodbi kože (rane, opekline, površinsko aktivne snovi, izsušenost kože) se TEWL namreč poveča. Rezultat merjenja je absolutna vrednost pasivne izgube vode skozi proučevano površino kože v izbrani časovni enoti ($\text{g/m}^2/\text{h}$) (Darlenski, 2009).

SKLEP

Vlažilni kozmetični izdelki so postali najpomembnejše orodje v boju s suho kožo. Število ljudi, ki trpijo zaradi slednje, se s staranjem prebivalstva le še povečuje. Sestava preprostih izdelkov za vlaženje združuje humektante in emoliente ter okluzive v poltrdnih dvofaznih sistemih – kremah. Slednje vse pogosteje vsebujejo tudi terapevtsko učinkovitejša kozmecevtična vlažila, ki posnemajo fiziološke mehanizme kože in na ta način podpirajo kožno bariero. S tem se poveča sposobnost zadrževanja vode v koži ter izboljša videz kože. Kljub napredku na tem področju v zadnjih letih je potreben nadaljnji razvoj fiziološko učinkovitih izdelkov za nego suhe kože ter zanesljivo spremljanje njihovih učinkov.

Literatura in viri:

- Baumann, L. (2009). Moisturizing agents. In: *Cosmetic dermatology: Principles and practice*, 2nd ed. The McGraw-Hill Companies, Inc, 273–278.
- Boury-Jamot M., Daraspe J., Bonté F., Perrier E., Schnebert S., Dumas M., Verbavatz J.M. Skin aquaporins: function in hydration, wound healing, and skin epidermis homeostasis. *Handb. Exp. Pharmacol.* 2009, vol. 90, str. 205–217.
- Darlenski, R., Kazandjieva J., Tsankov N. Skin barrier function: morphological basis and morphological mechanisms. *J. Clin. Med.* 2011, vol. 4, no. 1, str. 36–45.
- Darlenski R., Sassning S., Tsankov N., Fluhr J.W. Non-invasive in vivo methods for investigation of the skin barrier physical properties. *Eur. J. Pharm. Biopharm.*, 2009, vol. 72, str. 295–303.
- Draelos, Z. D. (2010). *Cosmetic dermatology: products and procedures*. Blackwell Publishing, West Sussex, UK.
- Elsner, P., Maibach, H. I. (2005). *Cosmeceuticals and active cosmetics: drugs versus cosmetics*, 2nd ed. Taylor & Francis, Boca Raton, USA.
- Fluhr, J.W., Darlenski, R., Surber, C. Glycerol and the skin: holistic approach to its origin and functions. *Br. J. Dermatol.*, 2008, vol. 159, no. 1, str. 23–34.
- Gosenca, M., Gašperlin, M. Membrane za *in vitro* testiranje dermalne absorpcije. *Farm. Vestn.* 2009, vol. 60., str. 8–12.
- Gosenca, M.. Tehnološki vidik oblikovanja kozmetičnih izdelkov: od raztopin do inovativnih dostavnih sistemov. V: Kočevar Glavač N. in Zvonar A. (Ur.), *Kozmetologija I: trendi na področju kozmetičnih izdelkov – učinkovitost in varnost sestavin, strokovno izobraževanje*, 2011. Fakulteta za farmacijo, Ljubljana.
- Green, B. A., Yu R.J., Van Scott E.J. Clinical and cosmetical uses of hydroacids. *Clinics in Dermatology*, 2009, vol. 27, str. 495–501.
- Lipizenčič, J., Paštar, Z., Marinovč-Kulišić, S. Moisturizers. *Acta Dermatovenerol Croat*, 2006, vol. 14, no. 2, str. 204–108.
- Lodén M. Effect of moisturizers on epidermal barrier function. *Clin. Dermatol.*, 2012, vol. 30, str. 286–296.
- Rawlings, A. V., Matts, P. J., Anderson, C. D., Roberts, M. S. Skin biology, xerosis, barrier repair and measurement. *Drug Discov. Today Dis. Mech.*, 2008, vol. 5, no. 2, str. 127–136.
- Rudikoff, D. The effect of dryness on the skin. *Clin. Dermatol.*, 1998, vol. 16, str. 99–107.

Tasic-Kostov, M., Savic, S., Lukic, M., Tamburic, S., Pavlovic, M., Vuleta, G. Lactobionic acid in a natural alkylpolyglucoside-based vehicle: assessing safety and efficacy aspects in comparison to glycolic acid. *J. Cosmet. Dermatol.*, 2010, vol. 9, no. 1, str. 3–10.

Verdier-Sevrain, S., Bonte, F. Skin hydration: a review on its molecular mechanisms. *J. Cosmet. Dermatol.*, 2006, vol. 6, str. 75–82.

O avtoricah:

*Doc. dr. **Alenka Zvonar Pobirk**, mag. farm., se je rodila leta 1980 v Celju. Je docentka na Fakulteti za farmacijo v Ljubljani, kjer je diplomirala leta 2005 in doktorirala leta 2010. Na Katedri za farmacevtsko tehnologijo predava pri predmetih Kozmetični izdelki in Vrednotenje kozmetičnih izdelkov. Raziskovalno se ukvarja zlasti z razvojem na lipidih osnovanih sistemov in njihovo pretvorbo v trdne (farmacevtske) oblike z namenom izboljšanja biološke uporabnosti učinkovin ter s proučevanjem notranje strukture poltrdnih (kozmetičnih) izdelkov ter z vrednotenjem učinkov slednjih na kožo. Med leti 2011 in 2016 je sodelovala kot organizatorica strokovnih izobraževanj na Fakulteti za farmacijo. Je avtorica številnih znanstvenih in strokovnih publikacij.*

O vodi meni: »Ker brez te življenjsko pomembne tekočine preživimo le nekaj dni, je vzdrževanje ustrezne bariere za zaščito pred izgubo vode tudi ena izmed glavnih funkcij našega največjega organa – kože.«

*Asist.dr. **Katarina Bolko Seljak**, mag. farm. se je rodila v Šempetru pri Gorici. Kasneje je obiskovala Srednjo šolo Vena Pilon v Ajdovščini, kjer je kot zlata maturantka zaključila gimnazijski program. Nato se je vpisala na Fakulteto za farmacijo, kjer je diplomirala pod mentorstvom prof. dr. Mirjane Gašperlin z nalogo z naslovom Optimizacija ovojnice mikrokapsul s samomikroemulgirajočim jedrom. Za omenjeno delo je prejela tudi Prešernovo nagrado fakultete. Na Fakulteti za farmacijo je zaposlena od leta 2010. Januarja 2012 je bila izvoljena v naziv asistentke za področje kozmetologije. Na dodiplomskem študiju kozmetologije vodi vaje iz Kozmetičnih izdelkov I ter nudi delovno mentorstvo diplomskim študentom FFA, raziskovalno pa sodeluje tudi pri projektih z industrijo. Raziskovalno delo Katarine Bolko je usmerjeno na področje razvoja in vrednotenja novih na lipidih osnovanih dostavnih sistemov s poudarkom na mikroemulzijah, samo(mikro)emulgirajočih sistemih ter pretvorbo teh sistemov v trdne farmacevtske oblike.*

*Doc.dr. **Mirjam Gosenca Matjaž**, mag. farm. se je rodila leta 1983 v Novem mestu. Po končani gimnaziji v Črnomlju se je vpisala na Fakulteto za farmacijo Univerze v Ljubljani, kjer je leta 2007 uspešno zagovarjala diplomsko nalogo pod mentorstvom prof. dr. Mirjane Gašperlin in somentorstvom izr. prof. dr. Aleša Obreze. Leta 2007 se je zaposlila na Fakulteti za farmacijo in bila istega leta prvič habilitirana v asistentko za področje farmacevtske tehnologije. Leta 2008 se je vpisala na univerzitetni doktorski program Biomedicina – področje farmacija in ga pod mentorstvom prof. dr. Mirjane Gašperlin zaključila leta 2011. Aprila 2009 je na Ministrstvu za zdravje RS opravila strokovni izpit. Sodeluje pri izvedbi vaj pri predmetu Farmacevtska tehnologija I na enovitem magistrskem študijskem programu Farmacija ter pri predmetu Farmacevtska tehnologija na magistrskem študijskem programu Industrijska farmacija. Na univerzitetnem študijskem programu Kozmetologija vodi vaje Vrednotenje kozmetičnih izdelkov. Je delovna mentorica pri diplomskih in raziskovalnih nalogah, prav tako aktivno sodeluje pri projektih z industrijo. Raziskovalno se ukvarja z razvojem in vrednotenjem dermalnih nosilnih sistemov na osnovi koloidno asociacijskih struktur površinsko aktivnih snovi, stabilnostjo in dermalno dostavo antioksidantov, skupaj s sodelavci pa se ukvarja tudi z razvojem novih dostavnih sistemov za peroralno uporabo. Svoje raziskovalno delo je v obliki posterjev in predavanj predstavila na več mednarodnih srečanjih.*

*BANJSKI TURIZAM U SRBIJI: OD RIMSKIH TERMI DO SAVREMENIH WELLNESS I SPA RIZORTA

/SPA TOURISM IN SERBIA: FROM ROMAN THERMAE TO MODERN WELLNESS AND SPA RESORTS/

mag. **Nataša Ranitović** Srbija;

Klaster zdravstvenog, wellness i spa turizma Srbije; Bulevar Zorana Đinđića 35a, 11070, Beograd; ranitovic.natasa@gmail.com

Rezime

Srbija nije prepoznata kao lider u razvoju wellness i spa turizma u evropskim i regionalnim okvirima, uprkos velikom bogatstvu u termomineralnim izvorima i tradiciji njihovog korišćenja za lečenje i opuštanje od perioda starog Rima do današnjih dana. Rad ima za cilj da ukaže na model rasta koji bi omogućio da Srbija postane razvijena i autentična destinacija wellness i spa turizma, polazeći od tradicije, prirodnih resursa, pozicije wellness i spa proizvoda u strateškim vladinim dokumentima, te postignutim rezultatima, primerima dobre prakse i savremenim trendovima u razvoju *wellness & spa* proizvoda.

Metodologija: Analiza sadržaja i sekundarnih izvora, SWOT-analiza

Ključne reči: banjski turizam, Srbija, model rasta

UVOD

Savremene banje u Srbiji nastale su oko izvora termomineralnih voda, a tradicija njihovog korišćenja kroz vekove je osnov razvoja banjskog turizma. Srbija ima ogroman potencijal od 1.000 izvora hladnih i toplih mineralnih voda, kao i bogatstvo prirodnih mineralnih gasova i medicinskog blata.

Lekovita svojstva termomineralnih voda otkrili su stari Rimljani pre više od 2000 godina, o čemu govore brojni arheoloski ostaci termi i kupatila ukrašenih mozaicima, koji su pronađeni širom Srbije. Lekovite vode koristile su se za rekreaciju, relaksaciju, kao i za prevenciju i lečenje hroničnih bolesti. Tokom vladavine Otomanske imperije, oko izvora termomineralnih izvora, podizana su turska kupatila, a prva banjska lečilišta, po ugledu na ona u Evropi, nastaju tokom 19. veka. Ona svoj procvat doživljavaju za vreme dinastija Obrenović i Karađorđević. Od tada datiraju i prva ispitivanja lekovitih svojstava pojedinih termomineralnih voda. Banje tada postaju ne samo mesta za lečenje, već i mondenska mesta.

Nakon Drugog svetskog rata obnavljaju se i grade nove banje oko termomineralnih izvora, a njihova isključiva namena je bila lečenje i rehabilitacija. U skladu sa tim nose i nazive specijalnih bolnica i instituta za lečenje i rehabilitaciju (Vešković, 2015). Tokom 2006. godine Specijalna bolnica „Mercur“ iz Vrnjačke banje otvara prvi banjski wellness centar u Srbiji - „Fons Romanum“, čime

postaje začetnik transformacije specijalnih bolnica i instituta za rehabilitaciju i lečenje u savremene wellness i spa rizorte. Od tada i druge specijalne bolnice i instituti za lečenje i rehabilitaciju počinju da uvode u svoju ponudu wellness i spa usluge zasnovane na korišćenju, pre svega, lekovitih svojstava termomineralnih voda. Izgrađeni su i luksuzni banjiski hoteli sa wellness i spa centrima.

BANJSKA I KLIMATSKA MESTA SRBIJE

Banjska mesta svrstavaju se u kategoriju banjiskih i klimatskih mesta Srbije. U većini banja prirodni lekoviti faktor su termomineralne vode različitih medicinskih indikacija, zatim slede blato i klimatski uslovi (Vešković, 2015). Polazeći od metodologije **za kategorizaciju objekata u banjama** (*mineral spring spa*) koja kao osnovne kriterijume uzima način na koji se koriste termomineralne vode i vrste usluga koje se pružaju, turistički objekti u banjama Srbije mogu se razvrstati u kategorije prikazane u tabeli 1 (*Global Wellness Institute, 2014*).

Primarno rekreacioni objekti	Primarno velnes hoteli	Primarno terapeutski ili lečilišni hoteli
Kompleksi bazena sa termomineralnim vodama	Ponuda savremenih spa i medical wellness usluga uz korišćenje termomineralnih voda	Specijalne bolnice i instituti za lečenje i rehabilitaciju
Kompleksi akvaparkova sa termomineralnim vodama		Medicinske usluge i usluge rehabilitacije uz korišćenje termomineralnih voda
Hoteli sa bazenima sa termomineralnim vodama		
Termalni rizorti		

Tabela 1: Kategorizacija banjiskih turističkih objekata (*Global Wellness Institute, 2014*)

Sve banje pružaju medicinske usluge i usluge rehabilitacije uz pružanje medicinskih spa usluga/tretmana (Vešković, 2015). Većina banja pruža i neke od savremenih wellness i spa usluga (Merkur <http://www.vrnjcspa.rs>, Ribarska banja <http://www.ribarskabanja.rs/>, Banja Koviljača <http://www.banjakoviljaca.rs/>, Institut Niška banja <http://www.radonnb.co.rs>, Prolom banja <http://www.prolombanja.com>, Lukovska banja <http://www.lukovskabanja.com/>), a samo 2 hotela visoke kategorije pripadaju kategoriji termalnih rizorta (hotel Izvor <http://www.banjakoviljaca.rs/>, hotel Premier Aqua <http://www.hotelpremieraqua.com>).

Objekti sa primarno wellness i rekreacionim sadržajima se svrstavaju u termalne rizorte.

Postoji tradicija i praksa odlaska domaćih turista u banje na osnovu preporuke lekara i socijalnog statusa uz subvencije države. Od 2015. godine uvedeni su i vaučeri za podsticanje domaće tražnje

kojima se subvencionišu troškovi smeštaja u banjama. Fokus je na tretmanima lečenja i rehabilitacije, koji koriste lekovita svojstva termomineralnih voda (balneoterapija, kupanje, ispijanje vode, blatna terapija). Takođe i banjski hoteli u privatnom vlasništvu se sve više orijentišu na wellness i spa usluge, prateći tržišne trendove. U većini banjskih mesta fokus je na medicinskom turizmu, a wellness i spa usluge predstavljaju dopunu postojećim medicinskim uslugama.

BANJSKI TURIZAM

Srbija ostvaruje značajne prihode od banjskog turizma, zahvaljujući pre svega subvencionisanom domaćem medicinskom turizmu i jačanju domaće tražnje. Srbija je po ostvarenim prihodima od banjskog turizma u 2013. bila 25. zemlja u svetu i tako ušla u top 25 svetskih *mineral spring* destinacija (*Global Wellness Institute, 2014*).

Uprkos potencijalu za razvoj wellness i spa turizma, Srbija nije prepoznata niti kao evropski, niti kao regionalni lider u toj oblasti, već bitno zaostaje za regionalnim liderima kao što su Mađarska i Slovenija, pa čak i Rumunija.

Država	Broj turističkih objekata		Prihodi u milionima USD		Mesto na rang listi iz 2013.	
	2013.	2015.	2013.	2015.	2013.	2015.
Mađarska	531	546	691,3	665,9	8	8
Slovenija	63	74	439,2	426,8	14	16
Rumunija	70	-	295,0	-	19	-
Srbija	58	-	188,0	-	25	-

Tabela 2: Top tržišta sa termomineralnim izvorima, 2013. i 2015. (*Global Wellness Institute, 2014 i 2017*).

Mađarska, Slovenija i Rumunija rangirane su kao 8, 14. i 19. najuspešnija zemlja u svetu po ostvarenim prihodima od banjskog turizma u 2013. godini. Podaci *Global Wellness Institute* predstavljeni u *Global Wellness Economy Monitor*, iz januara 2017. objavljeni početkom ove godine za 2015. godinu pokazuju da je Mađarska zadržala istu poziciju, Slovenija je bila 16, a nema podataka za Srbiju i Rumuniju. Pretpostavka je da je razlog za to što su za 2015. godinu dati podaci za 20 najuspešnijih zemalja umesto za 25 (*Global Wellness Institute, 2017*).

Po podacima WTTC (*World Travel & Tourism Council*), strani gosti su činili 10 % ukupnog broja turista u 2012. godini, mereno brojem ostvarenih noćenja. U 2015. godini beleži se porast noćenja stranih turista u banjama za 14,7 %, sa procentualno istim učešćem stranih gostiju (Strategija razvoja turizma Republike Srbije za period od 2016 do 2025. godine, 2016). Podaci govore u prilog oceni da je u banjama nerazvijen segment wellness i spa usluga/tretmana, a da tradicionalno postoji jaka domaća tražnja za medicinskim uslugama. U istom dokumentu se navodi da u prethodnom periodu nije ostvaren napredak niti su ostvarene značajne investicije u poboljšanje kvaliteta drugih turističkih proizvoda, naročito u oblasti zdravstvenog i wellness turizma u banjama. (Strategija razvoja turizma Republike Srbije za period od 2016 do 2025. godine, 2016).

SWOT ANALIZA BANJSKOG TURIZMA

SWOT analiza banjskog turizma uradjena je na osnovu SWOT-analize turizma Srbije i ocena datih okviru relevantnih istraživanja sektora

Snage	Slabosti
<ul style="list-style-type: none"> - resursi i atrakcije kao osnov razvoja banjskog turizma (termalni izvori, netaknuta priroda, kulturna baština, međunarodno prepoznata zaštićena prirodna područja i spomenici, gastronomija) - 2000 godina duga tradicija korišćenja termalnih izvora za lečenje i opuštanje - jedan od turističkih proizvoda sa najvećim potencijalom - urođena gostoljubivost i otvorenost ljudi Republike Srbije (razvijena kultura pružanja usluga) - inicijalna prepoznatljivost Republike Srbije kao destinacije atraktivne za banjski turizam od strane globalne turističke industrije 	<ul style="list-style-type: none"> - zanemarivanje savremenih trendova na svetskom turističkom tržištu i izostanak njihove implementacije u programiranje i razvoja banjskog turizma - nerazvijenost mera podsticaja, nefinansijske i finansijske podrške privrednim subjektima u banjskom turizmu - mala i nedovoljna investiciona ulaganja u razvoj banjskog turizma - neizgrađen nacionalni turistički identitet/turistički brend Republike Srbije i brendiranje banja - nedostatak opšte infrastrukture u okviru nerazvijenih turističkih prostora kao preduslova razvoja „<i>green-field</i>“ turističkih projekata i „<i>braunfield</i>“ investicija u banjama - nedovoljna primena savremenih standarda kvaliteta u banjskom turizmu - nepostojanje istraživanja motivacije turista - nepostojanje obrazovanja za spa menadžment
Mogućnosti	Pretnje
<ul style="list-style-type: none"> - uspešne reforme Vlade stvaraju uslove za razvoj turizma - jačanje JPP u cilju obimnijih stranih ulaganja u banjski turizam - promena navika i motiva turista na globalnom svetskom tržištu u smeru traganja za novim iskustvima, atrakcijama, proizvodima i očuvanoj prirodi - unapređenje standarda kvaliteta u banjama - kombinacija banjskog turizma sa drugim vidovima turizma - jačanje regionalne saradnje i kreiranje regionalnih turističkih proizvoda 	<ul style="list-style-type: none"> - uticaj skromnijeg ekonomskog rasta u vodećim svetskim ekonomijama, jake fluktuacije valutnih kurseva, geopolitičke tenzije na Srednjem Istoku i u Severnoj Africi, terorizam i bezbedonosni rizici, represivnija budžetska politika, mere štednje koje umanjuju raspoloživi dohodak za putovanja i dr. - nedonošenje strateških dokumenata za razvoj banjskog turizma - izostanak investicija u banjski turizam - izostanak brendiranja zdravstvenog turizma - izostanak uvođenja evropskih standarda kvaliteta za wellness i spa usluge u banjama

Tabela 3: SWOT-analiza banjskog turizma Republike Srbije (Strategija razvoja turizma Republike Srbije za period od 2016 do 2025. godine, 2016; *World Travel&Tourism Council, Serbia travel&Tourism, Development Potential 2011–2023*; Beber, N, Gajić, T, Đorđević, M, 2010)

SWOT-analiza ukazuje na potencijal i mogućnosti za razvoj banjskog turizma. Ubrzan razvoj banjskog turizma moguć je uz prevazilaženje slabosti i pretnji, kroz stvaranje jakog institucionalnog okvira.

MODEL RASTA BANJSKOG TURIZMA

Istraživanja *Global Wellness Institute* ukazuju na sledeće tržišne trendove u banjskom turizmu u svetu:

- rast investicija u banje na globalnom nivou zbog rastućeg interesovanja korisnika za tretmane sa lekovitim termomineralnim vodama;
- banje koje pružaju i spa usluge (npr. masaže, tretmane lica, hidroterapije) ostvaruju veće prihode od banja koje pružaju tzv. *bathing services*;
- wellness turizam nastavlja da raste brže nego globalni turizam;
- strani wellness turisti troše 61 % više nego prosečan turista;
- domaći wellness turista troši čak 164 % više nego prosečan turista i
- Evropa je vodeća wellness destinacija u svetu (*Global Wellness Institute, 2017*).

Nova Strategija razvoja turizma Republike Srbije za period od 2016. do 2025. godine polazeći od prirodnih potencijala, atraktivnosti banja, njihovog razvojnog potencijala i tržišne pozicije, rangira zdravstveni turizam (spa i wellness turizam) kao visoko prioritetan turistički proizvod, koji treba da postane regionalno konkurentan do 2020. godine. Banje su definisane kao ključne atraktivnosti u okviru odabranih prioritetnih destinacija. Kao proizvod koji ima visoku razvojnu atraktivnost i nisku konkurentnost, zdravstveni turizam zahteva značajnu podršku države i investicije iz privatnog sektora. Strategija predviđa izradu marketing plana zdravstvenog turizma kao i program razvoja zdravstvenog turizma. (Strategija razvoja turizma Republike Srbije za period od 2016. do 2025. godine, 2016) Ključni faktor za podizanje konkurentnosti banjskog turizma je praćenje savremenih trendova, istraživanje motivacije i interesovanja turista i kreiranje autentičnih i cenovno atraktivnih proizvoda/ponuda u skladu sa zahtevima tržišta.

Prethodno je neophodno investirati u uvođenje međunarodnih standarda kvaliteta, što je preduslov za privlačenje većeg broja stranih turista u banje Srbije. Jedna od mogućnosti za kreiranje autentično srpskog banjskog proizvoda je istraživanje i korišćenje saznanja o tzv. spa kulturi u vremenima Rima, Otomanske imperije i dinastija Obrenović i Karađorđević (kraljevske banje). Ovaj model kombinuje istorijske i kulturne aspekte u kreiranju spa proizvoda/ponuda. Na taj način se tradicija povezuje sa modernim spa uslugama u banjama. Primer dobre prakse je evropski projekat *Roman Thermal Spas of Europe* koji je okupio banje iz šest evropskih zemalja (www.roman-thermal-spas.eu).

ZAKLJUČAK

Srbija treba da iskoristi momenat u kome je prepoznata od globalne turističke industrije kao destinacija atraktivna za banjski turizam i u kome aktuelna Strategija razvoja turizma Republike

Srbije posmatra zdravstveni turizam (spa i wellness turizam) kao visoko prioritetan turistički proizvod.

Naročito je važno da se iskoriste mapirani potencijali Srbije (resursi i atrakcije), tradicija korišćenja termalnih izvora duga 2.000 godina, primeri dobre prakse iz zemalja iz regiona (Slovenije, Mađarske, Rumunije) i uspostavljanje saradnje sa zemljama iz okruženja u trenutku kada se menjaju navike i motivi turista na globalnom svetskom tržištu u smeru traganja za novim iskustvima, atrakcijama, proizvodima i očuvanoj prirodi

Literatura:

Beber, N, Gajić, T, Đorđević, M. Management and Development Possibilities for SPA Tourism in Serbia. Journal of Tourism – Studies and Research in Tourism, 2010. no. 9, str. 30–39.

Global Spa & Wellness Economy Monitor (2014). Global Wellness Institute.

Global Wellness Economy Monitor (2017). Global Wellness Institute.

Strategija razvoja turizma Republike Srbije za period od 2016. do 2025. godine (2016).

SerbiaTravel & Tourism Development Potential 2011-2023 (2013). World Travel & Tourism Council.

Vešković, V. (2015). Srbija banjska i klimatska mesta. Turistička organizacija
Srbijewww.roman-thermal-spas.eu

O avtorici:

mag. Nataša Ranitović je magistra ekonomskih znanosti. Je strokovnjakinja in certificirana svetovalka združenja Europa Spa, predsednica Grozda zdravstvenega, velneškega in spajevskega turizma Srbije, lastnica in direktorica podjetja Sunny, d. o. o.

Global Wellness Summit je gospo Ranitović priznal kot »pomembno vodjo skupnosti in vplivnih ljudi v svetu velnesa«.

Gospa Ranitović ima dvanajst let izkušenj v velneški dejavnosti. Od leta 2005 je pionirka pri oblikovanju velneških in spajevskih trendov na srbskem trgu.

Gospa Ranitović je od leta 2009 direktorica Regionalne konference zdravstvenega, velneškega in spajevskega turizma, ki je bila priznana kot pomemben regionalni dogodek za velneške in spajevske strokovnjake.

Kot predsednica Grozda zdravstvenega, velneškega in spajevskega turizma v Srbiji gospa Ranitović uspešno deluje na področju razvoja velneške in spajevske dejavnosti v Srbiji, pri promociji Grozda in njegovih članov v Srbiji in zunaj nje ter malih in srednje velikih podjetij, ki so vključena v Grozd.

Nataša Ranitović je bila zaradi svojih izkušenj in dosežkov na velneškem področju leta 2016 imenovana za prvo ambasadorico Srbije za »Svetovni dan velnesa« (Global Wellness Day – GWD) in dosegla pomembne rezultate pri spodbujanju tega dneva v Srbiji in širše.

ŽIVETI ZDRAVO ŽIVLJENJE – Z VODO

/TO LIVE A HEALTHY LIFE – WITH WATER/

Vesna Jankovič, magistra menedžmenta kakovosti

Maja Živec Kozlevčar, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine

Janja Strašek, univ. dipl. inž. živilske tehnologije

Terme Krka, d. o. o., Novo mesto; Novi trg 1, 8000 Novo mesto, Slovenija

Povzetek

V Termah Krka, ki združujejo tri slovenska naravna zdravilišča Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice ter obmorski Talaso Strunjan, verjamemo v moč narave. V procesu medicinske rehabilitacije in pri velnes programih tako s pridom uporabljamo termalno in morsko vodo, zdravo pitno vodo pa tudi v programih medicinskega velnesa in vseh drugih.

Vsa tri zdravilišča Term Krka imajo bogato zdraviliško tradicijo, zdravstvena ponudba, ki se poslužuje blagodejnih učinkov termalne in morske vode, pa obsega rehabilitacijo stanj po poškodbah in boleznih lokomotorne sistema, boleznih srca in ožilja ter boleznih dihal. Bogat nabor medicinskega znanja širimo tudi na področja preventive in velnesa.

Ob številnih negativnih zunanjih vplivih, stresu in hitrem življenjskem tempu mora človek skrbeti zase, če želi kakovostno živeti v vseh življenjskih obdobjih. Živeti zdravo življenje je naše poslanstvo in s sodobnimi storitvami ga prenašamo tudi na goste. Razvijamo programe, ki so korak na poti k boljšemu počutju, zdravju, sprostitvi in estetski zunanosti.

Programi medicinskega velnesa, programi razstrupljanja in hujšanja, so programi, s katerimi preoblikujemo posameznikov življenjski slog – predvsem v smislu gibanja in prehranjevanja. Da je voda vir življenja, je splošno znano. Gostom Term Krka pa skušamo zapisati v srce, da je tudi vir zdravja. Je osnova vseh bioloških procesov, v telesu opravlja vrsto življenjsko pomembnih funkcij in je najpomembnejša snov, ki jo moramo vnesti v telo.

Ključne besede: termalna voda, morska voda, pitna voda, talasoterapija, hidroterapija, razstrupljanje

V ZDRAVILIŠČE PO ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

V Termah Krka, ki združujejo tri slovenska naravna zdravilišča Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice ter obmorski center Talaso Strunjan, že vrsto let z različnimi programi in storitvami z naravnimi postopki obnavljamo posameznikovo porušeno energetsko ravnovesje, zadovoljujemo njegove potrebe in želje po umirjenosti, ugodju in udobju ter mu odkrivamo pot do prijetnejšega, bolj zdravega življenja.

Živeti zdravo življenje je naše poslanstvo in s sodobnimi storitvami ga prenašamo tudi na goste. Zanje razvijamo programe, ki so korak na poti k boljšemu počutju, zdravju, sprostitvi in estetski zunanosti.

Terme Krka imajo bogato zdraviliško tradicijo, naša osnovna dejavnost pa je medicinska rehabilitacija. V svojih centrih zdravja imamo pestro zdravstveno ponudbo za rehabilitacijo stanj po poškodbah in boleznih lokomotornega sistema, boleznih srca in ožilja ter boleznih dihal. Pri nas delujejo sodobni diagnostični centri z različnimi specialističnimi ambulantami. Bogat nabor medicinskega znanja širimo tudi na področja preventive.

ZDRAVILNA MOČ VODE

Voda v Sloveniji nudi številne možnosti za aktivni oddih, za prijetna doživetja, zabavo. Po drugi strani pa predstavlja zdravilne učinke naših izjemnih termalnih in mineralnih vrelcev, ob katerih so zrastle odlična zdravilišča z vrhunskimi zdravstvenimi centri, kjer so naravni zdravilni dejavniki, stoletja tradicije in svetovno znane pitne vode vir zdravja in dobrega počutja.

Zdravilna moč **termalnih voda** je preizkušena in znana že stoletja, od temperature in sestavin te vode pa je odvisno, za katera obolenja je najbolj blagodejna. Za vse termalne vode velja, da je gibanje v njih, pa najsi je to plavanje, hoja, masaža ali namakanje, dobro za telo in naše počutje.

Blagodejno delovanje **morske vode** na človeško telo zagotavljajo minerali in oligoelementi, ki jih najdemo le v morju ali v izdelkih iz morja, na primer v algah, soli in morskem blatu. Darovi morja razstrupljajo telo, čistijo kožo in pripomorejo, da postane koža gladka in napeta. Morska voda učinkuje s svojimi mehaničnimi lastnostmi, temperaturo in kemičnimi lastnosti, tj. z mikroelementi, ki se resorbirajo skozi kožo. Dodaten pozitiven učinek prispeva odsevanje sončnih, predvsem ultravijoličnih žarkov.

GIBANJE V VODI

Katerakoli oblika gibanja v vodi – plavanje, vodna aerobika, hoja in tudi bolj kot ne le namakanje – je dobra za telo in za naše počutje. Že samo s tem, ko se potopimo v vodo, naredimo telesu uslugo – voda blaži bolečine, sprošča napetost v mišicah in izboljšuje prekrvljenost tkiv, s tem pa krepi obrambne mehanizme v telesu.

Priporočena temperatura plavalne vode, pri kateri smo varni in smo lahko brez skrbi, da bi se ali podhladili ali pregreli, je od 27 do 32 stopinj Celzija (voda z višjo temperaturo je primerna za terapije).

Če imamo zdravstvene težave, pa se moramo o za nas primerni temperaturi plavalne vode posvetovati z zdravnikom.

TALASOTERAPIJA

Talasoterapija je naravna metoda zdravljenja, ki v lepotne in zdravstvene namene uporablja blagodejne učinke morja. Medtem ko je pri termalnem zdravljenju glavni naravni dejavnik voda, se v talasoterapiji, poleg morske vode, uporabljajo še fango, alge in sol. Pomembna je tudi obmorska klima, za katero je značilno zmerno nihanje v temperaturi, obogatenost zraka z aerosoli in veliko ur

sonca, ki na človeka deluje antidepresivno. Če k talasoterapiji dodamo še mediteransko prehrano in gibanje v naravnem okolju, lahko rečemo, da gre za holističen pristop k zdravljenju in izboljšanju počutja ter kakovosti življenja.

Talaso Strunjan je talasoterapevtski center v najboljšem pomenu besede, saj se nahaja v neokrnjeni naravi, v zaščitenem krajinskem parku, kjer zrak napolnjujejo aerosoli borovih dreves in morja, in kjer sončni žarki božajo več kot 2.300 ur letno, kar za več kot polovico presega kriterije za zdravilišča z zdravilno klimo.

VLOGA VODE PRI REHABILITACIJI

Termične in mehanske lastnosti vode omogočajo zelo raznolike načine uporabe te tako pomembne tekočine tudi v rehabilitacijske namene. Številne kombinacije različnih temperatur, agregatnega stanja, količine, telesne površine, ki jo voda zajema, načini uporabe v smislu oblog, kopeli, tušev, masaž in vadb dajejo temu mediju resnično široko paleto indikacij.

Termične lastnosti vode

Hlajenje tkiva, lokalno ali sistemsko, povzroči najprej vazokonstrikcijo, piloerekcijo in nato reaktivno hiperemijo, ki je po svoji naravi hipertonična. Če traja dalj časa, preide v pasivno hiperemijo, ki privede do upočasnjene krvnega pretoka in cianoze ter lokalne podhlajenosti. Pri lokalnih vnetnih procesih je ta reakcija dobrodošla, saj zmanjša aktivnost vnetja in otekanje. Zmanjša se vzdražnost in prevodnost živčnih vlaken, kar zmanjšuje občutek za bolečino. Pri dolgotrajnih vodnih procedurah celotnega telesa pa hladna voda ob pasivni vazodilataciji privede do večje izgube telesne toplote. Ob tem se dihanje pogloblja, upočasni se akcija srca, poveča pa se minutni volumen srca, zraste krvni tlak, to pa lahko precej obremeni srce. Hkrati skuša telo s povečanjem metabolizma, predvsem v mišicah in jetrih, korigirati izgube toplote in energije.

Ob **segrevanju tkiv** s toplo vodo pride do reaktivne vazodilatacije, ki je atonična. Pomembno se izboljša pretok skozi tkiva in tudi notranje organe. Tako se poveča pretok skozi vranico in ledvice, skozi črevesje pa ne. Tam pride do inverzne reakcije. Podobno se lahko zgodi tudi v možganih. Povečan pretok močno obremeni srce, dihanje postane plitvo in hitro. Pod njenim vplivom je aktivnost mišičja in živčevja zmanjšana, kar deluje sproščujoče.

Mehanski vpliv vode

Poleg termičnih vplivov ima voda tudi velik mehanski vpliv. Pod **težo vode**, ki deluje na potopljeno telo, se praznijo vene in limfne žile, povečuje se upor krvnemu pretoku na periferiji telesa, v centralnih venah se poveča količina krvi, kar neposredno obremeni srce.

Če tem učinkom, ki jih ima voda sama po sebi na telo, dodamo še **aktivnost v vodi**, lahko hitro ugotovimo, da krvožilni sistem lahko močno obremenimo, zato je nujno, da paciente pred hidroterapijo vedno vidi zdravnik in njegovo sposobnost za vadbo v vodi oceni. Presodi, do kakšne višine naj sega voda, kakšna temperatura je zanj ustrezna in katere vaje bodo za njegovo stanje najustreznejše. Vadba v vodi je glede na vadbo na suhem do 12-krat težja, so pa sklepi bistveno bolj razbremenjeni, kot pri vadbi na suhem, tudi možnost poškodb je manjša. **Namen vadbe v vodi** je povečanje gibljivosti, vzdržljivosti in moči. Pripomogla naj bi k izboljšanju ravnotežja, proprioceptije in koordinacije ter k raztezanju skrajšanih ob sklepnih mišic. Trajala naj bi do 30 minut. Dobra komunikacija s fizioterapevtom, ki vadbo vodi, bo privedla do zelenega rezultata.

ZDRAVILNI UČINKI VODA

Različne sestavine vod določajo primernost uporabe za določena obolenja. Poleg tega termalna voda ugodno razkisa telo, saj so pH-vrednosti vode v termalnih bazenih med 7,3 in 7,6.

Pregled zdravilišč pod streho Term Krka pokaže, da je njihova ponudba zaradi različne vsebnosti mineralov, nastanka in toplote vode precej različna.

Terme Šmarješke Toplice, kjer je temperatura vode 26–32 °C, sodijo med tektonske terme. Prvi pisni viri o zdravilnosti vode so nastali pred 200 leti. V preteklosti so bile znane kot Jezerske Toplice, saj so številni manjši termalni vreli s toplo vodo zapolnili manjšo dolino v pravo termalno jezero. Danes so ti vreli usmerjeni v notranje in zunanje bazene. Uporablja jo vrhunska zdravstvena ekipa, skupaj z najsodobnejšo opremo, za zdravljenje bolezni srca in ožilja, rehabilitacijo športnih poškodb in rehabilitacijo po boleznih in poškodbah gibalnega sistema. Zdravilni učinek ima vrelci s temperaturo vode 32 stopinj Celzija. Termalna voda je hipoakratoterma, oplemenitena s kalcijem, magnezijem in kloridom. Primerna je za bolnike po prebolelem srčnem infarktu, z angino pectoris, motnjami srčnega ritma, po operaciji ožilja in zaklopk, s srčnim popuščanjem, zvišanim krvnim tlakom, ustrezna pa je tudi za rehabilitacijo po športnih poškodbah, stanje po poškodbi ali operaciji gibalnega sistema (okončine, sklepi, kolki in hrbtenica). Nikakor pa zdravljenje v šmarješkem zdravilišču ni primerno za bolnike z akutnimi nalezljivimi boleznimi, akutnimi vnetji in akutnimi dekompenzacijami organskih sistemov.

V drugem Krkinem zdravilišču, ki ima zelo bogato zgodovino, saj sega tradicija v 13. stoletje, **Termah Dolenjske Toplice**, doseže voda višje temperature – 27–36 °C. Dva od treh termalnih izvirov vode Dolenjskih Toplic se nahajata neposredno pod notranjima bazenoma, Knežjo in Jamsko kopeljo v Hotelu Vital. Termalna voda je izoakratoterma, s temperaturo 36 stopinj Celzija in rahlo mineralizirana, z največ kalcija, magnezija in hidrokarbonatov. Prihaja iz globine skoraj tisoč metrov, in sicer s kapaciteto 30 litrov na sekundo. Prav zaradi njenih lastnosti so veljale za pomembno zdravilišče, namenjeno zdravljenju revmatskih obolenj in ženskih bolezni ter rehabilitaciji invalidnih oseb. In razvoj je šel naprej prav v tej smeri – staro kopališče se je razvilo v sodoben center za medicinsko rehabilitacijo. Poleg naravne danosti, termalne vode, so danes v proces zdravljenja vključeni vsi postopki in metode fizikalne in rehabilitacijske medicine s poudarkom na kinezioterapiji.

Tako poleg rehabilitacije bolnikov z revmatskimi boleznimi zdravilišče obiskujejo bolniki po poškodbah gibalnega aparata ter operacijah na rodilih in dojkah. Odsvetovano pa je obiskovanje bolnikom z akutnimi infekcijskimi boleznimi, nezdravljenimi duševnimi boleznimi, nezdravljenimi malignimi obolenji in dekompenzacijo (popuščanjem) vitalnih organov.

V obmorskem centru **Talaso Strunjan** pa uporabljamo kot vodni medij morsko vodo s temperaturo 26 do 32°C. Poleg samih lastnosti vode tu izdatno uporabljamo blagodejno moč narave, v tem primeru morja in vsega, kar je z njim povezano: morsko vodo, obmorsko klimo, morsko sol in morsko blato. Strunjanski **zrak** zaradi aerosolov, ki jih oddaja morje, ugodno vpliva na dihala in splošno počutje. Odlikuje se tudi zaradi nizke koncentracije bakterij, alergenov in dima ter visoke vrednosti parcialnega pritiska kisika in relativno visoke koncentracije natrija, klora, broma in joda. **Morsko blato ali fango** ima to lastnost, da lahko zadržuje veliko količino toplote, hkrati pa je stopnja oddajanja toplote zelo nizka. Izboljšuje lokalno prekrvitev, zmanjšuje mišično napetost in ima protibolečinski učinek. Prav zaradi tega je primerno za bolnike z bronhialno astmo, kronično obstruktivna pljučno boleznijo, pljučnim emfizemom, s stanji po poškodbah in operativnih posegih

na prsnem košu in pljučih, z degenerativnimi revmatskimi boleznimi sklepov in hrbtenice, stanja po poškodbah in operativnih posegih na lokomotornem aparatu. Zdravljenje v Strunjanu ni primerno za bolnike z dekompenziranimi stanji vitalnih organov (popuščanje srca, pljuč, ledvic, jeter ...), duševnimi boleznimi (psihozami) in akutnimi infekcijskimi boleznimi (relativne kontraindikacije).

Osebni pristop in celovita obravnava

Vsak gost je svet zase in zato ga v Termah Krka obravnavamo samostojno, saj je to bistven pogoj za uspeh rehabilitacije. Vsak program rehabilitacije je individualno načrtovan in temelji na uvodnem pregledu pri zdravniku specialistu ter preiskavah funkcionalne diagnostike. Med potekom rehabilitacije gosta skrbno spremljamo in njegov program po potrebi dopolnjujemo. V Termah Krka se tega zavedamo, zato so vsi programi zasnovani celovito in vključujejo vsa ključna področja za ohranjanje zdravja.

VODA = VIR ZDRAVJA

Pitna voda, temeljna dobrina Slovenije, je prinašalka zdravja. Varstvo voda spada v Sloveniji med teme trajnostnega razvoja, na katerih gradimo tudi produkte slovenskega turizma.

Tako v družbi kot pri posameznikih je zdravje zelo cenjena vrednota, ki ima svoje mesto tudi pred materialnimi dobrinami. Pristop Term Krka do človekovega zdravja je zasnovan na holistični obravnavi gosta – na povezavi med telesom, umom in dušo, ki je z roko v roki s klasično medicino najbolj učinkovit.

Programi medicinskega velnesa

Šmarješki programi medicinskega velnesa so namenjeni gostom, ki potrebujejo pomoč pri obvladovanju posledic civilizacijskih bolezni in prehitrega tempa življenja. Obljubljamo inovativne storitve in merljive rezultate. In obljube tudi držimo.

Posebno pozornost posvečamo vzpostaviti zaupanja in prijateljskega odnosa z gosti. Vsak gost je obravnavan individualno – prehranski režim prilagajamo njegovim potrebam in življenjskemu slogu.

Z dovršeno interno logistiko tako tudi individualno pripravljamo in serviramo hrano. In gostje so nad takšno pozornostjo navdušeni.

Program razstrupljanja VitaDetox in zdravega hujšanja SlimFit

Programa, s katerima imamo v Termah Šmarješke Toplice že več kot petnajst let izkušenj, sta programa razstrupljanja VitaDetox in zdravega hujšanja SlimFit.

VitaDetox je – kot plod znanja in izkušenj domačih strokovnjakov – »paradni konj« centra Vitarium. Govorimo o odličnem in učinkovitem programu razbremenitve telesa, čigar osnova je prehransko razstrupljanje s postom. Namenjen je ljudem, ki želijo spremeniti svoj življenjski slog in razbremeniti telo snovi, ki so posledica nezdravega načina življenja – z neprimerno prehrano, s premalo gibanja in s preveč stresa.

Kako poteka? Program se začne z osebnim pogovorom z zdravnikom – internistom-kardiologom. Nadaljuje se z obveznimi meritvami – ergometrijo, ki je pod nadzorom zdravnika, in laboratorijskim testiranjem (pregledom krvnih maščob in sladkorja). Sledijo meritve s posebno napravo "Tanita", s

katero merimo težo, % maščob, % vode (ECW in ICW) ter mišic v telesu. Nato je na urniku srečanje gosta s prehranskim svetovalcem. Med pogovorom skupaj določita individualen režim prehrane in vnosa tekočine (vode, čajev, juh, sirotke ter sadnih in zelenjavnih sokov), se pravi število dni na postni prehrani. Naslednji korak je pogovor z osebnim trenerjem – o prilagojeni telesni aktivnosti. Vsak dan so na urniku: kardio trening, pilates, vodna aerobika in nordijska hoja.

Ob koncu programa, pogosto tudi prej, pride gost na kontrolno oz. zaključno meritev s Tanito in pogovor s prehranskim svetovalcem. Pregledata rezultate, svetovallec za prehrano da gostu napotke o potrebni spremembi poteka prehrane ali režima pitja tekočin v času programa in kako naprej ravnati doma.

Program VitaDetox je sestavljen iz treh stopenj.

1. Priprava na post

Priporočljivo je, da gost preneha z uživanjem industrijsko pripravljenih jedi, mesa in jedi iz bele moke, sladkorja vsaj 1 teden pred postom. En dan pred postom se uživa le še surovo sadje in zelenjava ter jogurt.

Pitje alkohola in kave ter kajenje odsvetujemo vsaj 1 teden pred postom. Postopoma priporočamo, da gost popije več čiste navadne vode. Po požirkih čez dan, najmanj 2 litra.

Najmanjše število dni za pripravo: 3 dni.

2. Post

Čas, ko gost uživa le sadno-zelenjavne sokove, čiste juhe, sirotko, čaje in navadno vodo, po navodilu zdravnika in svetovalca za prehrano pije tudi donat, mineralno vodo z magnezijem.

Naši gostje sokov ne pijejo, temveč jih jedo z žlico. Pijejo veliko vode in čajev.

Starejšim gostom nad 60 let in gostom, ki imajo malo mišične mase, priporočamo še pitje sirotke. Vsem gostom svetujemo med telesnimi aktivnostmi uživanje čiste zelenjavne juhe.

Trajanje te stopnje je prilagojeno individualno, glede na psihofizično kondicijo gosta.

3. Krepilni dnevi

Zadnja, zelo pomembna stopnja. Če je gost na postu 4 dni, trajajo tudi krepilni dnevi 4 dni.

Prvi dan po postu začne z jabolkom, solatami in probiotičnimi jogurti.

Če gost želi nadaljevati s hujšanjem, mora po krepilnih dneh začeti z nizkokalorično dieto.

Na tej točki torej prehajamo na predstavitev našega drugega programa – programa zdravega hujšanja **SlimFit**. Zasnovan je z namenom reševanja problema prekomerne telesne teže in je odlično izhodišče za uvedbo sprememb v vsakodnevem življenju. Glavna pridobitev za goste je predvsem v ozaveščanju in učenju o zdravih prehranskih in gibalnih navadah.

Pomembno:

- Kuharji Term Krka izbirajo za pripravo jedi sezonska živila lokalnega izvora.
- Zelenjava in sadje sta iz integrirane pridelave, v poletni sezoni tudi iz biološke pridelave. Meso je slovenskega porekla, sladkovodne ribe so sveže iz bližnjih ribogojnic, morske ribe pa so tudi iz uvoza in zamrznjene.
- Priporočamo pitje čiste navadne vode, čajev in uživanje čiste zelenjavne juhe med posameznimi telesnimi aktivnostmi.
- Gostje na programu SlimFit imajo obroke postrežene v restavraciji, ki je ločena od drugih gostov. Ob vsakem obroku poskrbimo za prijetno vzdušje, da gostje pri jedi uživajo.

Analiza uspešnosti programov

7-dnevni program VitaDetox (2013)

Rezultat programa merimo z upadom deleža maščob v telesu in s pokazatelji boljšega počutja.

Ti so ob zaključku programa naslednji:

- boljše počutje, več energije in občutek lahkotnosti,
- boljši občutek obvladovanja telesa, izboljšanje motoričnih sposobnosti,
- uravnan krvni tlak, pri diabetikih znižana raven sladkorja v krvi,
- migrene, glavoboli so redkejši,
- izostri se okus, gostom ne dišijo več mastne in visokokalorične jedi,
- spremembe v zavedanju in čustvovanju.

7-dnevni program SlimFit (2013)

Spol	Povprečno zmanjšanje obsega pasu	Povprečna izguba telesne teže	Povprečna izguba maščobe
Moški	3,02 cm	2,71 kg	1,70 kg
Ženski	3,63 cm	2,15 kg	1,44 kg

Analiza uspešnosti programov

Prednosti medicinskih velnes programov VitaDetox in SlimFit:

- Medicinsko osnovani programi, ki zagotavljajo rezultat.
- Storitve po meri posameznika.
- Strokovno in prijazno osebje.
- Mirno in lepo naravno okolje, sveža in lokalna prehrana.
- Dnevni urnik zagotavlja dobrodejen odklop od vsakdanjih skrbi.
- Dostopne cene.

Gostje Term Krka so zadovoljni – z izvedbo, doživetji, rezultati, svojimi uspehi. In številni med njimi se redno vračajo na programe. Na podlagi številnih pozitivnih izkušenj se je izoblikovala tudi

programska vizija prihodnosti, priložnosti za razvoj na področju diagnostike in športnih aktivnosti, zlasti pa na področju prehrane z uživanjem tekočin, predvsem na osnovi čiste in naravne vode.

Literatura in viri:

Arhiv Term Krka.

Revija Vrelci zdravja, Terme Krka.

O avtoricah:

Vesna Jankovič je magistra menedžmenta kakovosti. Od leta 1993 oz. vso svojo zaposlitveno pot, je zaposlena v Termah Krka, na različnih delovnih mestih in v različnih poslovnih enotah znotraj podjetja. Po zaključeni gimnaziji se je zaposlila v Termah Krka in je študij opravljala ob delu, trenutno je na poti pridobivanja doktorskega naziva. V vseh letih je poleg različnih del in nalog, vseskozi rdeča nit njenega delovanja velnes. Dandanes, ko velnes ni več le modna muha, temveč način življenja, išče vedno nove poti in načine, kako prebuditi velnes v sebi in v drugih. Trenutno je vodja poslovne enote Terme Šmarješke Toplice in vodja področja velnes v Termah Krka.

O vodi pravi: »Kakorkoli bi hoteli obračati resnico, vedno je voda tista prva in edina, ki nam prinaša življenje, prijetne občutke in življenjske radosti. Z njo začenjam in z njo zaključim vsak svoj dan.«

Janja Strašek, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, je po končanem šolanju na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani začela svojo več kot dvajsetletno delovno pot v Krkinih termah Šmarješke Toplice. Danes je v Termah Šmarješke Toplice (Terme Krka) svetovalka za prehrano.

Janja Strašek je članica združenja nutricionistov in dietetikov Slovenije ter članica slovenskega združenja za klinično prehrano. Aktivno sodeluje tudi v strokovnih združenjih za prehrano, v Zvezi koronarnih klubov in društev Slovenije ter Zvezi društev diabetikov Slovenije. Vsaka leta se aktivno udeležuje predavanj in seminarjev na temo zdrave prehrane, svoje znanje in izkušnje pa predstavlja v številnih interesnih društvih, šolah, podjetjih in humanitarnih organizacijah, katerih cilj je ozaveščanje o pomenu pravilne prehrane za zdravje.

O vodi pravi: »Od malega se spominjam svojih vragolij in aktivnosti v naravi in kako smo zadihani otroci prileteli domov z besedami: žejni, žejni ... Nikoli nismo imeli želje po sokovih, napitkih, sladkih pripravkih, vedno je bila voda tista prava, ki nas je odžejala, napolnila. In tako je še danes.«

Maja Živec Kozlevčar je dr. med. in specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine. Po končani Medicinski fakulteti v Ljubljani se je zaposlila v podjetju Iskra Medical. V podjetju se je ukvarjala z razvojem in trženjem aparatov za fizikalno medicino in rehabilitacijo, predavala o načinu njihove uporabe v fizioterapiji v Sloveniji in v tujini. Po končani specializaciji iz fizikalne in rehabilitacijske medicine se je nato zaposlila v Ambulanti za osteoporozo Medicus, kjer so nato v letu 2006 odprli tudi fiziatrično ambulanto. V vmesnem času je, poleg dela v ambulanti, dve leti delala tudi kot oddelčna zdravnica na URI SOČA v Ljubljani na oddelku za možganske poškodbe in nato na oddelku po možganski kapi.

Sedaj opravlja funkcijo vodje zdravstva v Termah Šmarješke Toplice. Poleg tega opravlja tudi presojo in klinične evaluacije aparatov za fizikalno medicino in rehabilitacijo na SIQ ter triažira bolnike v več DSO za primernost vključitve v rehabilitacijske programe.

NARAVNI ZDRAVILNI DEJAVNIKI, KI JIH PONUJA MEDITERANSKO MORJE (Z morjem do zdravja in dobrega počutja)

/NATURAL HEALING FACTORS, PROVIDED BY THE MEDITERRANEAN SEA (With the sea to health and well-being)/

Lea Sevšek Buterin, izvršna direktorica področja Terme in Wellness LifeClass Hotels&Spa

Lepa Veljanovič, dr. med., specialistka fiziatrinja, balneologinja, akupunkturistka

Istrabenz Turizem, d. d., Obala 33, 6320 Prtorož

Povzetek

Morje ponuja nešteto zdravilnih darov, ki jih v Portorožu še danes s pridom uporabljamo in s tem kraj nadaljuje tradicijo zdravljenja z lokalnimi naravnimi zdravilnimi faktorji, ki so edinstveni v tem delu Evrope. Začetki talasoterapije segajo vse do Rimljanov, ki so imeli trdno prepričanje v zdravilno moč slane vode. V Sloveniji pa začetki segajo že v 13. stoletje. Takrat so benediktinski menihi iz samostana sv. Lovrenca s solinskim blatom, morskovo vodo in slanico zdravili revmatizem, debelost in vodenico. Sestavili so natančen seznam bolezni in potek zdravljenja, torej prvo metodologijo zdravljenja z naravnimi sredstvi pridobljenimi iz morja. V zapiskih iz 17. stoletja zasledimo, da solinarji niso obolevali za kožnimi in revmatičnimi boleznimi. Leta 1924 je bila opravljena prva kemična analiza blata in slanice, ki je dokazala, da oba faktorja blagodejno delujeta na telo. Talasoterapija je zagotovo primeren tržni produkt, s katerim smo lahko zelo razpoznavni na tržišču. V Evropi je Francija najbolj poznana kot država z razvito talasoterapijo, vendar v večini primerov uporabljajo morskovo vodo in alge. Že sol in blato uvažajo iz Mrtvega morja ali od drugod. Zelo poznana je tudi Nemčija, ob Severnem morju, kjer izkoriščajo morje in klimo. Talasoterapija se je postopoma razvila tudi v Italiji, kjer že zasledimo uporabo solinskega blata, ne pa slanice.

Francozi s svojim know-howom prodirajo na druga tržišča: v Tunizijo, Ciper, Portugalsko, Španijo. Kot nova tržišča se odpirajo tudi kraji v Grčiji, Turčiji, Izraelu, Jordaniji.

Poudariti je treba, da so naravni zdravilni faktorji, ki jih uporabljamo v Sloveniji, lokalnega izvora, še posebej tudi to, da jih večina prihaja iz Sečoveljskih solin. Izpostaviti je treba glavne naravne zdravilne dejavnike, ki jih še danes uporabljamo tako v terapevtske kot lepotne namene. Morska voda je bila, poleg obmorske klime, prvi naravni faktor, ki ga je človek izkoristil za ohranitev in povrnitev zdravja. Skupaj s klimo stimulira vse organske funkcije in ima pozitivno dražeč vpliv. Vsi minerali, ki jih najdemo v naši celularni tekočini, so prisotni tudi v morskem ambientu. Zelo močan naravni faktor v talasoterapiji predstavlja tudi slanica, visoko koncentrirana – brom, jod, magnezijeva sulfatna voda in je, tako kot solinsko blato, stranski produkt solin pri proizvodnji soli. Talasoterapija ni samo izvajanje terapij, lepotnih programov in sprostitve, temveč tudi način bivanja, pri čemer mislimo na posebno morskovo in solinsko klimo, aktivnosti ob obali in na morju, mediteransko prehrano in oživitev ter poznavanje same okolice z običaji.

Ključne besede: talasoterapija, morska voda, slanica, solinsko blato, obmorska klima

KAJ JE TALASOTERAPIJA?

V literaturi lahko najdemo več definicij talasoterapije. Omenili bi samo nekatere:

- Talasoterapija definira uporabo morske klime v terapevtske namene, vendar danes ta pojem bolj kompleksno zajema hidro-klimatologijo.
- »Thalassa« je grška beseda za morje. Talasoterapija je uporaba morja v korist našemu zdravju in lepoti. Uporablja kombinacijo starodavnih in modernih tehnik in tehnologij z namero izboljšati kakovost našega življenja.
- Pojem »talasoterapija«, prvič uporabljen v Franciji leta 1867, pomeni uporabo morske vode, peska, alg, fanga in drugih substanc morskega porekla v terapevtske namene.

Morje in talasoterapija nam nudita: morsko klimo, morje in morsko vodo – naš notranji ambient, morski peloid (morsko blato, fango), solinski peloid (solinsko blato, fango), slanico (matična lužina – Acqua madre), sol – povezovalc morja in kopnega, pesek – darilo stoletij, morske spužve – čarobno tkivo, alge – dragocena prehrana, plankton – izvorno življenje, ribe in lupinarje (crostacei), hrano obalnega področja.

Zgodovina talasoterapije:

- Hipokrat je prvi omenjal hidroterapevtsko zdravljenje.
- Egipčani, Grki in Rimljani so gradili templje poleg izvirov hladne/tople vode in izkoriščali terapevtske učinke morske vode.
- Leta 1753 Charles Russel objavi knjigo "The Use of Seawater".
- Leta 1867 je dr. La Bonardiere vpeljal izraz talasoterapija.
- Leta 1899 je ustanovljen prvi talasoterapevtski center v mestu Roscoff, Francija.

MORJE – VIR ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA

Istrabenz Turizem, d. d., v Termah & Wellness Portorož nadaljujemo tradicijo zdravljenja z lokalnimi naravnimi zdravilnimi faktorji, ki so edinstveni v tem delu Evrope, verjetno celo v svetu. Pri tem mislimo na raznolikost lokalnih faktorjev, številnost in njihovo uporabo. Dva najpogosteje uporabljena naravna faktorja sta morska in termomineralna voda – pramorje.

Thalassoterapija je tudi klimatsko-terapevtska metoda, skupek treh vrst naravnih dejavnikov: klimatski, balneoterapevtski, helioterapevtski dejavniki. Del thalassoterapevtskega zdravljenja je sprememba življenjskega sloga, nova okolica, ki vključuje aerosol in helio-terapijo. Solni aerosol, ki ga vdihavamo ob morju blagodejno deluje globoko na pljučne alveole. Visok delež ultravijoličnih žarkov (sonca) ugodno vpliva na metabolizem kalcija. Naravni oligo-elementi v morski vodi, kot so magnezij, mangan in kobalt pa preko toplih morskih kopeli ugodno vplivajo na dvig odpornosti telesa.

Morska voda

Morsko vodo, kot najpogosteje uporabljen naravni dejavnik, je poznal ter proučeval že Hipokrat, grški antični zdravnik, ki je morsko vodo uporabljal za lajšanje in zdravljenje številnih težav s kožo, dihalni in gibalni sistemom (ekcemi, artritis, astma, celjenje ran, preprečevanje infekcij, bolečine v mišicah in sklepih ...). Morska voda je bila, poleg obmorske klime, prvi naravni faktor, ki ga je človek izkoristil za ohranitev in povrnitev zdravja. Skupaj s klimo stimulira vse organske funkcije in

ima blagodejno dražeč vpliv. Vsi minerali, ki jih najdemo v naši inter- in ekstrasticijski (celularni) tekočini, so prisotni tudi v morskem ambientu.

Morsko vodo lahko uporabljamo v različne namene, tako terapevtske kot sprostitvene.

Hladne morske kopeli si lahko človek privošči kar sam predvsem v spomladansko-poletnem in jesenskem času kopanje v morju, vse pogosteje pa je kopanje v morju postalo aktualno tudi v zimskih mesecih. Tople morske kopeli pa lahko izvajamo skozi celo leto v Talasoterapevtskem centru Term & Wellness Portorož, kjer izvajamo individualne kopeli v kadeh z masažnimi efekti. Ob kontaktu s toplo vodo se kožne pore razprejo (dilatirajo) in omogočijo prehod kemičnih elementov (predvsem kationov), ki počasi vstopajo v pospešeno cirkulacijo. S to t. i. transmineralizacijo lahko uredimo mineralno neravnovesje v našem organizmu.

Vrsta elementa	v mg/l
Cl	21300
Na	11800
SO4	2930
Mg	1380
K	480
Ca	450
HCO3	170

Tabela 1: Kemična sestava morske vode v Koprskem zalivu

Termomineralna voda – pramorje

Portorož poleg morske vode ponuja tudi posebno zdravilno termomineralno vodo. Terme Portorož so termomineralno vodo začele uporabljati precej pozno, saj so prvo vrtino izvrtali šele leta 1993. Prve balneološke analize vode so pokazale visoko mineralno sestavo in možnost za širok spekter uporabe. Sicer ne spada med talasoterapevtske naravne faktorje, je pa po svoji kemični sestavi nekoliko podobna morski vodi in bi jo zaradi tega lahko imenovali za povezovalca med morjem in kopnim. Z balneološko analizo leta 2012 je bilo ugotovljeno, da gre za 42.000 let staro pramorje.

Voda je natrijeva – kloridna hipoterma, ki vsebuje žveplo in fluorid. Pri izvoru ima temperaturo 23 stopinj C. Vrtina, iz katere priteče voda, je globoka 705 metrov, glavnina vode izvira iz globine 435,5 do 455 metrov. Ta plast spada v geološko obdobje krede. Zaradi tega ima ta voda veliko kalcija, vsebuje pa še natrij, kalij, magnezij, klor, brom, sulfat, baker, cink, kadmij in druge minerale. Uvršča se med zelo trde, nizkoalkalne, visoko mineralizirane in zdravilne sulfidne termomineralne vode.

Na osnovi balneološke analize je termomineralna voda Term Portorož primerna za zdravljenje enajstih različnih indikacij, med katerimi so: zdravljenje revmatizma, zdravljenje kožnih bolezni, zdravljenje bolezni centralnega živčevja, zdravljenje ortopedskih obolenj, zdravljenje ginekoloških obolenj, zdravljenje jeter in gastrointestinalnega trakta, zdravljenje respiratornih obolenj ... Poleg

zdravilnih učinkov ima termomineralna voda tudi razstrupljevalne in pomlajevalne učinke. Slednje smo dokazali z analizo, ki jo je leta 2015 opravila Zdravstvena fakulteta Univerze v Ljubljani. Namen analize je bil dokazati redox – antioksidativni potencial vode. Ugotovljeno je bilo, da ima surova voda iz vrtine visok oksidacijsko/redukcijski potencial.



Slika 1. Sestava termomineralne vode Terme Portorož, slika bazena (vir: LifeClass Hotels&Spa)

Slanica (matična voda)

Slanica je visoko koncentrirana – brom, jod, magnezij, sulfatna voda. Je stranski produkt solin pri proizvodnji soli. Pomembno je poudariti, da se v Sečoveljskih solinah, od koder izvira, sol še vedno proizvaja na način, ki so ga vpeljali solinarji v 15. stoletju.

Slanica deluje na telo na kemičen, termičen in mehaničen način. Kopeli osvežujejo in ojačujejo obrambne sposobnosti organizma, spremeni se koncentracija histaminov in imunoglobulinov v krvi, telo se lažje upre infekciji. Brom deluje pomirjevalno na telo, jod pa stimulira delovanje ščitnice in s tem celotnega telesa, je tudi antiseptičen.

Zaradi intenzivnega in globoko segajočega toplotnega učinka slanice se močno pospeši krvni obtok celotnega telesa in podkožja, poveča se dovajanje kisika, kar se kaže v pospešenem celjenju ran in sanaciji fokusov. Koža postane bolj sukulenta, elastična, napeta, torej lepša in bolj zdrava. K vsemu temu pripomore tudi pospešen pretok limfe. Pospešeno je tudi delovanje lojnic in znojnic in tako se preko kože izloči tudi veliko za telo škodljivih odpadnih produktov. Skupaj s pospešenim metabolizmom vse to vpliva na zmanjšano nabiranje in odstranjevanje nesnag, predvsem v podkožju. To je pomembno pri ljudeh, ki želijo shujšati ali se znebiti celulita. Povečano izločanje lojnic in znojnic deluje ugodno tudi s tem, da ostane naša koža zadostno namaščena in s tem prožna in elastična. Tudi kožne brazgotine in adhezije zaradi omenjenih razlogov postanejo bolj elastične in mehke. Toplota deluje na živčne končiče in prevodnost živcev, kar se pokaže v protibolečinskem učinku slanice in jo zato s pridom uporabljamo za lajšanje bolečin različnih vzrokov. Glavni protibolečinski učinek pa se pripisuje sulfatu in humičnim kislinam, ki jih najdemo v slanici v še večjih koncentracijah pa v solinskem blatu.

Slanico uporabljamo:

- V toplih morskih kopelih, kamor dodamo še slanico. Kopeli priporočamo za splošno boljše počutje in tonifikacijo telesa, povečevanje odpornosti telesa in sprostitvev, v

kozmetične namene (odstranjevanje celulita), za kronična degenerativna in revmatična stanja, nekatere nevrološke bolezni, stanja po poškodbah in operacijah na lokomotornem aparatu, nekatere kožne spremembe (psoriaza, nevrodermitis, akne), kronična ginekološka stanja.

- Za inhalacije s slanico, kjer je pomemben predvsem sekrolitičen in regenerativni efekt na sluznico. Preko sluznice se vsrkajo tudi vsi minerali. Inhalacije s slanico so priporočljive pri kroničnih stanjih zgornjih in spodnjih dihalnih poti, alergijah in dvigu odpornosti.
- Pri Talaso masažah, kjer slanico s posebnimi drenažnimi gibi vmasiramo v telo, kar izboljšuje pretok limfe in deluje razstrupljevalno.

IONI	GRAMMI	MILIMOL	MINIVAL
Na+	21,946	954,32	954,32
K+	16,462	421,05	421,05
Li	0,001	0,01	0,01
Ca++	0,5367	13,39	26,78
Mg++	64,719	2661,2	5322,4
Sr	0,0047	0,05	0,11
Cl ⁻	151,3176	4267,8	4267,8
Br	45,89	574,24	574,24
J ⁻	0,0089	0,07	0,07
SO ₄ ²⁻	90,1694	938,68	1877,36
HCO ₃ ⁻	0,3173	5,2	5,2
SiO ₂ ⁻	0,0257	0,43	
Fe ₂ O ₃	0,0098	0,06	
*Na 1 kg slanice			

Tabela 2. Kemična sestava slanice (Vir: lastni – Balneološka analiza)

Solinsko blato (fango)

Solinsko blato (fango) nastaja ob zorenju soli v solinskih bazenih. Gre za kraško ilovico obogateno s slanico. Takoj po zorenju soli blato shranijo v posebnih bazenih, da bi ga zaščitili pred padavinami, ki bi zmanjšale koncentracijo mineralnih elementov.

Analiza balenološkega inštituta iz Münchna pravi, da je portoroško solinsko blato pastozno, homogeno, zelo drobno zrnate konsistence, brez neželenih primesi ter dobro mazljivo na kožo. V normalni koncentraciji ima 41,86 % vode, pH je 6,9.

Solinsko blato deluje na telo, podobno kot slanica, s svojim kemičnim, toplotnim in mehničnim učinkom. Zaradi toplote deluje na živčne končiče, obenem pa nabrekanje tkiva, ki ga povzroča hiperemija in hiperlimfemija, zmanjšuje prevodnost živcev. Zaradi tega pri solinskem blatu manj občutimo tudi visoke temperature. Temperature, ki so pri vodnih kopelih nevzdržne, so pri solinskem blatu še zelo prijetne (tudi do 55 stopinj C). To pa daje veliko učinkovitost solinskega

blata pri absorpciji mineralov. Solinsko blato lahko nanašamo na celo telo ali pa le na zelene dele telesa in s tem lahko izvajamo terapijo tudi pri ljudeh, ki niso sposobni prenesti večjega segrevanja telesa (npr. pacienti s hipertenzijo ali blažjim srčnim obolenjem, ki drugače oblog in druge toplotne terapije ne bi mogli izvajati). Po potrebi je možno prilagoditi tudi temperaturo blata. Solinsko blato je priporočljivo pri oteklinah sklepov, predvsem po zvinih ali operacijah (zmanjšujejo oteklino in so tako tudi priprava prizadetega dela telesa za vse druge terapije), tukaj se uporabljajo hladne blatne obloge. Tople blatne obloge pa se uporabljajo v protibolečinske namene pri degenerativnih in revmatičnih obolenjih, v poznejšem obdobju po operacijah in poškodbah na lokomotornem aparatu, pri kontrakturah sklepov, brazgotinah in adhezijah, kroničnih ginekoloških stanjih, pri kožnih spremembah pri psoriazi in nevrodermitisu, v kozmetične namene pri celulitu in debelosti, kot fango masko obraza, zaradi adstringentnega delovanja blata, zaradi bakteriocidnega delovanja pa tudi pri zdravljenju aken.

Solinsko blato se lahko dodaja tudi morskim kopelim, ki so namenjene za terapijo kožnih sprememb (psoriaza in nevrodermitis).

Vrsta elementa	mg/100 g
Na+	3700
K+	290
Ca ²⁺	253
Cl-	8000
Fe ²⁺	840
Mg ²⁺	1050
SO ₄ ²⁻	2600
HCO ₃ ⁻	73

Tabela 3. Kemična sestava solinskega blata (Vir: lastni – Balneološka analiza)

ZAKLJUČEK

V Sloveniji imamo veliko zdravilnih vod, ki imajo različne namene uporabe. Tako je kar nekaj termalnih izvirov z dokazanimi pozitivnimi učinki na zdravje in se v večini primerov uporabljajo v različnih oblikah termalnega zdravljenja. Poleg tega je premalo izpostavljeno pozitivno delovanje morja na zdravje in dobro počutje ljudi, saj vsi jemljemo morje bolj ali manj le kot poletni oddih.

Ugotavljamo, da v slovenskem prostoru primanjkuje različnih raziskav s področja kliničnega delovanja naravnih faktorjev. Pa še te so v večini primerov opravljene v komercialne namene s strani posameznih ponudnikov tovrstnih (termalnih, zdraviliških) storitev. Zato menimo, da bi bilo treba razmišljati v smeri bolj enotnih in celovitih raziskav naravnih zdravilnih dejavnikov na nivoju države.

Literatura in viri:

- Crebbin-Bailey, J., Harcup, J., Harrington, J. (2005). The Spa Book – The official guide to spa therapy.
- Klarić, I, Jurdana, S. (2007) – Acta Medico-Historica Adriatica, <http://hrcak.srce.hr> , Hipokratova talasoterapija od Antike do modernog talasoterapijskog ventra u Crikvenici.
- Katedra za hidrologijo, hidrokemijo in okoljsko analitiko v Münchenu, (1985) Balneološka študija o uporabi naravnih zdravilnih dejavnikov (Študija opravljena za Terme Palace).
- Odločba, razglasitev naravnega zdravilnega sredstva za podjetje Soline d.d. (solinsko blato in slanica), (2013). Ministrstvo za zdravje.
- Poročilo kakovosti kopalnih voda v Termeh & Wellness Portorož (2015). Univerza v Ljubljani – Zdravstvena fakulteta.
- Serofilli, A.(1994), La Fango-balneoterapia meccanismo d'azione.
- Veljanović, L. (2003), Standardi Talasoterapije v Termah Portorož.

O avtoricah:

Lea Sevšek Buterin se je po koncu srednješolskega izobraževanja odločila, da si želi dodatnih znanj s področja tajske masaže. Ker pri nas ni bilo mogoče pridobiti tovrstne izobrazbe, je odpotovala na Tajsko, kjer je pridobila zelena znanja do najvišje možne stopnje – učitelj tajske masaže. Precej jasna usmeritev in želja po tovrstni poslovni poti je narekovala, da se je iz športne gimnazije prepisala na srednjo kozmetično šolo, kjer je dosegla stopnjo izobrazbe kozmetični tehnik. V vsem času profesionalne kariere je pridobivala dodatna znanja na različnih področjih in ustanovah, kot so UCI (University of California Irvine), kjer je končala šesto stopnjo izobrazbe smer Spa and Hospitality Management, opravila je izpit za prehranskega svetovalca, več tečajev tako masažno-kozmetičnih tehnik kot poslovno vodstvenih veščin.

Svojo poslovno pot je začela v lastnem kozmetično-masažnem salonu. Leta 1999 pa se je preselila na obalo, kjer je v okvirih podjetja Hoteli Morje zasnovala in vodila prvi center tajske masaže Wai Thai v Sloveniji. Po združitvi hotelskih podjetij Hoteli Morje in Hoteli Palace je prevzela vodenje celotnega segmenta velnesa novonastalega hotelskega podjetja LifeClass, kjer od leta 2005 opravlja funkcijo izvršne direktorice za terme in velnes.

Lepa Veljanović, dr. med., specialistka fiziatrinja, akupunkturologinja, balneologinja je končala Medicinsko fakulteto v Ljubljani leta 1984 in specializacijo iz Fizikalne medicine in rehabilitacije leta 1994. Od leta 1986 je redno zaposlena v Termah Portorož, razen s kratko prekinitvijo leta 2010–2011, ko je bila zaposlena v Mladinskem zdravilišču in letovišču Debeli rtič, kjer še vedno deluje kot fiziatrinja. Vrsto let je bila vodja zdravstva v Termah Portorož (ravno tako v MZL Debeli rtič). Leta 1986 je opravila tečaj iz akupunkture in istega leta še iz balneologije. Pozneje je opravila še večstopenjski tečaj iz ajurvedske medicine v Italiji. Večina njenega dela je usmerjena v rehabilitacijo težav z lokomotornim sistemom – pri revmatoloških in degenerativnih težavah ter stanjih po poškodbah in operacijah. Veliko pa se ukvarja tudi z zdravstveno preventivnimi programi in programi dobrega počutja. Aktivno obvlada, poleg slovenščine, še srbsščino in hrvaščino, italijanščino, angleščino, nemščino, ruščino in francoščino. Poleg dela s pacienti je oblikovala prve pisne standarde talasoterapije v Termah Portorož.

DOBROBITI SAVNANJA IN TURŠKIH KOPELI

/THE BENEFITS OF SAUNA AND TURKISH BATHS/

Paul Oberhuber

CIDESCO, Italija

Povzetek

Savna in turška kopel sta vir lepote, zdravja in dobrega počutja.

Ko govorimo o lepoti, zdravju in dobrem počutju, ne smemo pozabiti na savno. Njen učinek je pozitiven za človeški organizem, zlasti za kardiovaskularni sistem ter dihala in kožo, ki so običajno podcenjeni in malokrat upoštevani.

Znojenje je zdravo. Glede na to, da je človeški organizem sestavljen iz dveh tretjin vode in da je znojenje priložnost za čiščenje strupov iz telesa, se želim poglobiti v to temo.

Ključne besede: savna, savnanje, kopeli, turške kopeli, potenje

SAVNaNJE SKOZI ZGODOVINO IN DANES

Ljudje so že v kameni dobi odkrili možnost ogrevanja bivalnih prostorov s kamni in zaznali, da tam pride do povišanja telesne temperature, ki sproži veliko potenja.

Pravo savnanje izvira iz Azije in je staro približno 2000 let, v Evropo pa so metodo savnanja uvozili nordijski narodi (Finci in Rusi). Primitivno obliko savnanja sestavlja jama, vkopana v tla, napolnjena z gorečim lesom. Ljudje so hodili v te jame, da bi izkoristili pozitivne antiseptične in antibakterijske učinke dima in toplote. Po savni so se umivali v ledenih vodah jezer. Čistilni in okrepitveni učinek sta bila za telo, še posebej za kardiovaskularni sistem, očitna. Poleg tega je bilo potrebno upoštevati socializacijski dejavnik, druženje, klepet in dobro počutje, kar je v finskih družinah še danes zelo pomembno. Lahko bi rekli, da savna na Finskem združuje ljudi podobno kot pri nas dnevna soba.

V starih časih so obstajali narodi, ki so uporabljali obrede s podobnimi cilji in rezultati: čiščenje, umivanje in ponovno rojstvo – tudi duševno (šamanizem)

V drugih državah so imeli savne v šotorih (sobe »sudatory«), jamah, izkopanih v zemlji ali v hlevih. Te prostore so sčasoma nadomestili z brunaricami, opremljenimi s posebnimi pečmi na kamin. Po letu 1945 je kultura srednjeevropske savne ponovno prišla v središče pozornosti ljudi in je postala del njihovega vsakdanjega življenja ter se hitro širila v mnoge države, še posebej v Nemčijo. Danes obstajajo savne raznih vrst in oblik: zasebne, javne – še posebej v centrih dobrega počutja v sklopu

hotelskih zmogljivosti. Če je bila savna v preteklosti kraj, kjer si se lahko v zimskem času ogrel in umil, se je zdaj preoblikovala v kulturno zbirališče, prostor za sprostitev, tako v zimskih kot v poletnih mesecih.

Kultura savnanja se nenehno spreminja, predvsem na področju turizma, ki je vedno bolj usmerjen v centre dobrega počutja.

Angleški izraz wellness je sestavljen iz besed »bell-welling« (dobro počutje) in »Fitness« (fizična sposobnost).

Ta koncept življenjskega sloga se osredotoča na dobro počutje, zabavo in fizično zdravje. Danes izraz wellness pomeni predvsem metode in ukrepe, ki lahko povečajo telesno, duševno in čustveno zdravje z namenom, da se doseže boljša kakovost življenja.

Naše zdravje je odvisno od našega fizičnega stanja, prehrane, teže, navad, kakovosti spanja in prostega časa, predvsem pa od našega vsakdanjega dela.

Kdor ne zna najti ravnotežja zase, se bo dolgoročno težko uprl stresu in zahtevam grozničavega vsakdana ter bo tako hitro postal preobremenjen. Zato je pomembno, da najdemo čas zase. Wellness pomeni harmonijo telesa in uma ter uma in duše. Vsak izmed nas mora najti svojo pot do sprostitve; nekateri to naredijo s športom, drugi s sproščujočo masažo – vedno več časa pa ljudje posvetijo savni.

Glede na aktualno stanje ima savna veliko koristnih učinkov: stabilizira srce in krvni obtok, normalizira presnovo in znojenje, krepi imunski sistem, zmanjšuje stres, sprošča živce in mišice, učvrsti in pomladi kožo ter jo posvetli. Koža postane na videz bolj mladostna.

Gre torej za dobro počutje, ki vključuje celo telo in to ne samo pri odraslih, ampak tudi pri otrocih in starejših.



Stanje duha igra pri savnanju ključno vlogo. Če želimo v celoti izkoristiti vse pozitivne učinke savnanja, je priporočljivo imeti na razpolago približno dve ali tri ure. Pravilno izvedeno savnanje traja približno eno uro in vključuje 10–15 minut v kabini (savni), čas za temeljito umivanje telesa pred vstopom v savno in po njej, čas za ohlajanje telesa in približno pol ure za počitek pred ponovno potjo in zamenjavo kabine po želji. Več kot tri ali štiri obiski savne za zdravje niso priporočljivi. Osnovno pravilo savnanja je, da je osebno dobro počutje absolutna prioriteta vsakega posameznika. Izraz Wellnes je pogosto povezan z izrazom SPA. Oba prihajata iz istoimenskega termalnega mesta v Belgiji.

Drugi viri navajajo, da je izraz SPA akronim iz latinščine »Salus Per Aquam«. Kasneje je bil izraz uveden kot termin za zdravilišča oziroma kraje, kjer se zdravimo. Če prevedemo dobesedno, to pomeni »skozi vodo do zdravja«. Kljub tej lingvistično nepotrjeni razlagi je iz logičnega vidika uporaba formule »zdravje prek vode« popolnoma pravilna, saj je voda osnova vseh oblik življenja. Skoraj $\frac{3}{4}$ našega planeta je prekrita z vodo, naše telo je sestavljeno iz 70–80 % vode in 99 % vseh presnovnih procesov je povezanih s prisotnostjo vode. Zaradi tega je pomembno, da pijete veliko vode in ste pozorni na vrsto uporabljene vode. Koristni učinki – predvsem hladne vode – so bili znani in cenjeni povsod v vseh zgodovinskih obdobjih. Vodo so obravnavali tudi s prezirom, ker je preveč preprosto in očitno

zdravilo. Zahvaljujoč Sebastianu Kneippu smo spoznali hidroterapijo – zdravilno moč vode in njene koristne učinke.

Voda je vsestranska in se lahko uporablja v tekočem stanju kot obloga ali v medicini v obliki parne kopeli. Voda je torej eno najbolj dragocenih, naravnih in učinkovitih sredstev za zdravljenje. Vzeti si čas in poskrbeti zase sta dva od najbolj učinkovitih ukrepov za preprečevanje bolezni.

Zmagovalni recept za dobro zdravje:

IZKLOP – izklopite stres in skrbi

SPROSTITUTEV – napolnite baterije

POČITEK – potovanje v samega sebe

RAZSTRUPITEV – nežno potenje in pitje vode

Potenje

Zdravo gibanje je izginilo iz sodobnega načina življenja v tej sedeči družbi: preveč sedimo in premalo se gibljemo. Pomanjkanje gibanja prikrajša naše telo za eno od vitalnih funkcij – potenje, ki spodbuja razstrupitev telesa. Znojenje je zdravo in je vitalnega pomena. Kdo se ne znoji in ne pije dovolj vode, se počasi zastruplja. Znižana izmenjava tekočin povečuje zastrupitev telesa in tveganje, da zbolimo. Mnogi okoljski dejavniki spodbujajo zastrupitev naših tkiv in posledično našega telesa: suh zrak iz ogrevalnih naprav, klimatizacija, smog, nezdrava prehrana itd.

Znojenje je pomemben način odstranjevanja kislin iz našega telesa, ki ima več kot 2,5 milijona znojnic in 300.000 lojnic, ki z opravljanjem svojega vsakdanjega dela ohranjajo naše telo zdravo do pozne starosti. Znojenje podpirajo ledvice in limfni obtok; odstranjuje kisline iz telesa, prečiščuje in razstruplja naše telo. Nežno ogrevanje telesa, znano kot hipertermija, aktivira znojenje in prebavo, porabo kalorij in samozdravilne sposobnosti. Intenzivno potenje odstranjuje maščobe in sečno kislino, sol, laktate in holesterol.

V bistvu je naša življenjska doba odvisna od zdravja naših krvnih žil.

V sodobnem načinu življenja smo izpostavljeni številnim kemikalijam v prehrani, higieni in celo v zraku. Znojenje je naravni način zdravljenja in izjemna pomoč pri samem zdravljenju – tako pri terapijah kot tudi pri masažah. Na žalost smo se odmaknili od narave in naših prvotnih potreb. Telo, ki je pod stresom, moramo uravnovesiti. Ukvarjati se moramo s športom, si vzeti čas zase in obiskati zdravilišče, ki nam omogoča, da pustimo za seboj, kar nas tišči v stresnem vsakdanjem življenju. Potenje navlaži, polepša in aktivira oksigenacijo kože, ki samostojno proizvaja antibiotik dermicidin za najbolj naravno nego.

Toplota je prav tako koristna, ker odpira dihala, čelne in obnosne sinuse, oči, bronhialne cevi, ušesne kanale ter blagodejno učinkuje na živčni sistem in možgane.

Znojenje povzroča blago povišanje temperature in tako deluje kot razredčilo in poživilo za mehur, ledvice, prostato, prebavila, imunski sistem, hrbet in sklepe. Znojenje je učinkovito proti okužbam, ker je dermicidin učinkovit proti številnim mikrobom.

Hidroterapija in savna – voda in toplota

Že v času Hipokrata so vodo kot vir zdravja uporabljali različni narodi in stare kulture. Izraz hidroterapija vključuje zdravljenje oziroma zdravstvene in očiščevalne terapije ter terapije za medicinske namene, izvedene z vodo v tekoči, plinasti ali trdni obliki.

Led = krioterapija

Tekočina = kopeli ali obkladki

Plin = parna kopel

Toplotni dražljaji so pogosto izvedeni skupaj z zdravljenjem z vodo in so tesno povezani s čustvi, ki daleč presegajo običajno umivanje ali odžeganje. Topla voda nam daje takojšen občutek dobrega počutja in udobja.

Pogosto pa je toplota v finski savni preveč suha in presuh zrak je za našo kožo nevaren, saj povzroča zapiranje por, blokira normalno potenje in dihanje celotnega telesa, prav tako pa povzroča tudi težave v krvnem obtoku. Za lažje in zdravo znojenje potrebujemo zdravo, prijetno toploto – okoli 35 °C in relativno vlažnost 80 %, ki skupaj ustvarita zračno kopel, podobno tisti v tropskih gozdovih.

Para sprošča živčni sistem, oči, dihalni sistem ter oživlja in polepša kožo.

Ljudje imamo približno 2–3 milijone znojnic in 300.000 lojnic, ki so stimulirane tako, da ne obremenjujejo srčno-žilnega sistema in tako pomagajo ledvicam izločati strupe, sečno kislino, soli, maščobe in holesterol.

Koža – naš največji organ

Koža je največji in najbolj viden organ človeškega telesa. Odraža stanje posameznikovega zdravja, razkriva bolezni in čustva. Koža je sestavljena iz več tkiv, pri čemer je njena primarna funkcija zaščita organov. Koža je neke vrste »plašč«, ki deluje kot posrednik med zunanjimi, okoljskimi dejavniki in našim organizmom. Zunanji, vidni del, ki se imenuje povrhnjica, je v neposrednem stiku z zunanjo stranjo in opravlja zaščitno funkcijo.

Večina ljudi običajno podcenjuje vlogo kože, vendar je to zelo dragocen organ. Skrb za kožo je potreba, ki prispeva k splošni blaginji. Skrbno jo moramo opazovati, saj nam pomaga razumeti, v kakšnem stanju so naši notranji organi in kakšna je njihova sposobnost za upravljanje in obdelavo naših čustev.

Koža nas predstavlja, objema, varuje in z nami dnevno komunicira. Za vzdrževanje zdrave kože je priporočljivo piti naravno vodo (do dva oz. tri litre na dan), za njeno nego pa je potrebno uporabljati naravne proizvode, ki temeljijo na 100 % čistih eteričnih oljih.

Koža je skupaj s pljuči, ledvicami in črevesjem naš četrti organ za odpravo in prejetje.

Kaj je vlažnost

Pogosto se beseda »vlažnost« povezuje s klišeji, ki ji dajejo negativen prizvok. V povezavi z današnjo temo bi bil bolj ustrezen izraz »vodna para«.

Vlažnost je odstotek vodne pare, prisotne v okolju. Merimo jo na različne načine in tako ločimo več vrst vlažnosti.

Absolutna vlažnost – vodna para v kubičnem metru vode, izražena v gramih.

Specifična vlažnost – najpogosteje uporabljena meritev. Mera se spreminja s spremembo temperature: nanaša se na razmerje med vodno paro in maso vlažnega zraka. Ta se s spremembo temperature spreminja.

Relativna vlažnost – odstotek vodne pare v zraku in maksimum, ki ga vsebuje ista masa zraka pri enaki temperaturi in pogojih.

Vlažnost – konkretnije – pa je vrednost, ki močno vpliva na naše počutje in dožemanje temperature in klime, na »hladno« ali »toplo«. Celotni odstotek vlage v zraku se giblje od enega do drugega območja sveta (puščava : tropski gozdovi).

Relativna vlažnost R. H. (%)

Količina vodne pare, ki se nahaja v enem kilogramu suhega zraka, je omejena: določena količina dodane pare se kondenzira v kapljice (megla). Relativna vlažnost predstavlja odstotek vlažnosti v zraku glede na maksimalno količino in dano temperaturo.

Primer: 1 kilogram zraka lahko pri 20 °C vsebuje največ 14,7 gramov vodne pare, saj bi se odvečna para kondenzirala. Mešanica, narejena iz enega kilograma suhega zraka in 14,7 gramov vodne pare ima pri temperaturi 20 °C relativno vlažnost 100 %.

Če imamo pri isti temperaturi 20 °C en kilogram suhega zraka in 7,35 gramov vodne pare (se pravi 1/2 maksimalne količine), ima mešanica relativno vlažnost 50 %.

Kako vlaga vpliva na naše telo?

Na splošno zrak z visoko vsebnostjo vlage (več kot 80 %) v našem telesu povzroča težave – ne glede na to ali je vroč ali hladen. Nasprotno pa je v primeru, ko vlažnost pade pod 20 %, ta prenizka, zrak je tako preveč suh in povzroča suha usta, nevarnost vnetja dihal, bolečine pri dihanju in slinjenje.

Strinjamo se, da je primerna vlažnost med eno in drugo vrednostjo, torej med 40 % in 65 %, odvisno od temperature.

Poleg tega pa je treba upoštevati tudi številne druge dejavnike, npr. idealni odstotek zračne vlažnosti, ki se razlikuje od posameznika do posameznika glede na:

- starost, saj ima telo novorojenčka, otroka, mlade, odrasle ali starejše osebe različne potrebe;
- fizično ali kakšno drugo aktivnost, ki se odvija v tem času in prostoru;
- zdravstveno stanje;
- vrsto okolja, v katerem se nahajamo.

Jasno je, da se je telo pri spremembah temperature v različnih situacijah sposobno odzivati na različne načine – tako se manj ugodnim pogojem, ki jih potrebuje za izvajanje dejavnosti, izogiba z znojenjem, hidratacijo, drgetanjem itd.

Kubični meter zunanega zraka na temperaturi 0 °C in 75 % relativne zračne vlažnosti vsebuje 2,9 grama vodne pare; isti zrak, ki ga segrejemo do 20 °C (kar je povprečna temperatura v notranjosti hiše) predstavlja relativno vlažnost 20 %.

Idealna relativna zračna vlažnost za dobro počutje je približno med 45 in 50 % (z ogrevanjem zraka se relativna vlažnost zmanjšuje).

Na primer zrak, ki ima pozimi na prostem temperaturo 0 °C in 100 % relativno vlažnost (meglo), v notranjosti hiše pa ga ogrejemo do 22 °C, doseže relativno vlažnost do 23 %. Skratka – če je zunaj megleno in je v zraku veliko vlage, to ne pomeni, da je v notranjosti hiše, kjer je 22 °C, odstotek vlažnosti optimalen.

Vlažnost in občutek mraza

Občutek mraza je fiziološki učinek vlage, ki pogosto ne velja. To, da je znojenje pomembno za toplotno regulacijo telesa, je splošno znano.

Telo: izhlapevanje potu odvzema toploto in telo se hladi.

V poletnih mesecih toplo vreme poveča znojenje in vrača temperaturo kože na sprejemljivo vrednost. Previsoka zračna vlažnost izhlapevanje zavira, suh zrak pa izhlapevanje in posledično hlajenje spodbuja.

Suh zrak v zimskem obdobju pomaga pri izhlapevanju in s tem hlajenju kože. Neposredni učinek tega dejstva je, da pri isti temperaturi ob bolj suhem zraku začutimo večjo hladnost.

Pri običajnih temperaturah v ogrevanem prostoru obstaja tudi »navidezna temperatura« (to je subjektivna percepcija temperature, ki izraža dobro počutje osebe), ki se poveča za približno 2 °C, če se ob tem poveča relativna zračna vlažnost od 25 do 50 %. Drugače rečeno – če je nivo vlage ob drugih koristnih pogojih ustrezen, je potrebno notranjost hiš manj ogrevati.

POSLEDICE SUHEGA ZRAKA NA ZDRAVJE LJUDI

Vlaga je za zdravje ljudi zelo pomembna. Težava, ki izhaja iz nizke vlažnosti zraka, je občutek neugodja v očeh in suhost roženice, kar postane resnični problem zlasti za uporabnike kontaktnih leč. Tudi suhost zraka vpliva na kožo, ki se lušči zlasti na rokah in obrazu, saj sta oba v neposrednem stiku s suhim zrakom.

Še en neprijeten problem je suha sluznica dihalnih poti, ki poslabša astmo in alergije pri občutljivih osebah ter zmanjšuje obrambo telesa.

Če v zimskem času odpirate okna pre pogosto, povzročite veliko več izgube relativne vlažnosti kot je primerno. Z drugimi besedami – zaradi fizikalnih lastnosti plinov vodne pare »zmanjka« veliko hitreje kot toplote.

V zimskem času prihaja do paradoksa, ko z zračenjem prostorov ne povečujemo vlage ampak poslabšamo kakovost zraka, ki postane presuh.

Katere so značilne zimske bolezni?

V zraku obstajata dva energijska polja. Zaradi ogrevanja hladnega zraka relativna vlažnost pade pod 50 %. Zrak postane suh. Ta zrak napada sluznico naših dihal in oči. Virusi in bakterije se aktivirajo in zbolimo, celo trpimo zaradi depresije, alergij in izgorelosti. Enako se zgodi s klimatsko napravo, ki zniža poletno temperaturo in vlažnost zraka v prostoru pod 40 %.



Obstajajo bolezni, ki jih povzroča suh zrak iz ogrevalnih in klimatskih naprav. Če je zrak izhlapel in je odstotek vlage nad 50 %, so naše dihalne poti zaščitene zaradi učinka inhalacije, medtem ko rahlo povišana temperatura proti klasičnim zimskim boleznim, kot so kašelj, gripa in prehlad, deluje preventivno.

Da bi imeli dobro zdravje, moramo nastaviti nekatere parametre, povezane s temperaturo in stopnjo vlažnosti zraka, saj tako prispevamo k blaginji našega telesa.

Vsi vemo, kaj je temperatura in vsi poznamo učinke vročine in mraza na naše telo. Ti učinki so podani na splošno, vendar se lahko od osebe do osebe spreminjajo.

Temperatura nam pomaga, da se počutimo dobro, po drugi strani pa se zaradi nje v prostoru lahko počutimo utrujeno, smo zadihani in drgetamo. Dobro se lahko počutimo zaradi dejanske temperature, a tudi zaradi tako imenovane »navidezne« oziroma »zaznane« temperature.

To merilo je nastalo kot kombinacija med dejansko temperaturo in drugimi dejavniki, kot sta na primer veter in še posebej stopnja vlažnosti zraka. Ti elementi pridejo do nas v obliki različnih občutkov, povezanih z vročino in mrazom. Če ti občutki med seboj niso dobro uravnoteženi, lahko znotraj nas povzročijo nadležne reakcije, ki smo jih že omenili, ter zbudijo obrambne mehanizme telesa, kot so znojenje, mrzlica itd.

Še posebej doma, kjer je mogoče te parametre nastaviti s pomočjo aparatur, je pomembno, da zagotovimo pravilne pogoje, ki prispevajo k zdravemu bivanju za naše telo, in metode za doseg visokega stanja udobja. Za ustvarjanje idealnih ali neprimernih pogojev ni dovolj samo vlažnost ali temperatura, česar se zavedamo še posebej v poletnih mesecih.

Temperatura in vlažnost zraka delujeta vzajemno in skupaj prispevata k optimalnim pogojem za telo. Obe morata pri tem imeti idealne vrednosti.

Povzetek:

Relativna zračna vlažnost je tesno povezana s temperaturo: enaka količina vodne pare, ki je v kilogramu suhega zraka, relativno vlažnost s padanjem temperature povečuje. Nižja kot je temperatura zraka, nižja je možnost za mešanje vodne pare v zraku. Podobno je s sladkorjem v kavi: bolj kot je kava hladna, manjša je količina sladkorja, ki jo lahko raztopimo v njej.

Turška kopel in savna za razstrupljanje telesa

Da bi odpravili potenje, strupe in škodljive snovi iz telesa, zadošča že ena preprosta toplotna kopel. Turška kopel in savna nista le toplotni kopeli z več pozitivnimi učinki, ampak tudi priložnost za druženje, kakor je navada v finski tradiciji. Običajno sta povezani z masažo. Savnanje je trenutek sprostitve in dobrega počutja.

Turška kopel je zdravljenje, ki poteka v prostoru, kjer je relativna vlažnost 100 % in kjer se ustvari para. Temperatura na tleh je od 20 do 25 °C, na prsni višini pa od 40 do 50 °C. Savnanje poteka v prostoru, kjer je vlažnost zelo nizka (5–6 %) in temperatura zelo visoka (60–100 °C).

Savna in kopel imata koristne učinke:

- spodbujata globinsko in površinsko čiščenje kože,
- okrepiata kardiovaskularni sistem,
- pozitivno vplivata na krvni obtok,
- izboljšata odpornost na gripo, prehlad in okužbe,
- povečata odpornost,
- pozitivno vplivata na dihala in dihalni sistem,
- izboljšata presnovo,
- sproščujoče vplivata na celoten organizem,
- omogočata psihofizično sprostitev in zmanjšujeta stres,
- z znojenjem iz telesa odpravljata toksine,
- aktivirata limfni sistem,
- blažita bolečine
- izboljšujeta presnovo in blagodejno vplivata na vse organe izločanja,
- povečata krvni obtok v respiratornem traktu.

Savna globinsko razstruplja telo, koža je zaradi nje elastična in ima lesk. Toplotna kopel sprošča in koristi centralnemu živčnemu sistemu. Izboljšuje prekrvavitev kože in limfni sistem. V praksi je savnanje enako globinskemu čiščenju celotnega telesa. Kožo naredi bolj odporno na vremenske vplive (pred mrazom in toploto, vetrom in smogom).

Pitje toplega čaja pred začetkom savnanja pospešuje znojenje. Na koncu savnanja se odžejamo s sokovi, zeliščnimi čaji in vodo. Pred vstopom v savno se je treba stuširati. To nam omogoča, da pripravimo svojo kožo s široko odprtimi porami in pospešimo potenje ter sprostitev celotnega telesa.

Da je savnanje učinkovito, je potrebno narediti nekaj korakov. Da bi se izognili omotici, se moramo, preden izstopimo iz savne, dvigniti s klopi in aktivirati krvni obtok spodnjih okončin.

Ko zapustimo savno, je priporočljivo, da za nekaj minut hodimo – tako kisik pride v telo in v dihalni sistem. Stuširajmo se z mlačno in potem še z mrzlo vodo, da se telo vrne na normalno temperaturo.

Naredimo si toplo kopel za noge za nekaj minut, da telo odpravi še preostanek visoke temperature iz notranjosti. Zdaj je torej trenutek za počitek. Zaviti v kopalni plašč ali pokriti z odejo ležimo na ležalniku. Ta počitek mora biti enak času, ki ste ga preživeli v kabini savne, ali pa še daljši. Ponovno se vrnemo v savno in ponovimo iste korake. Po savnanju je koža mehkejša in bolj elastična.

Kontraindikacije:

Običajno je savna primerna za vsakogar. Na Finskem pravijo: »Kdo pride sam do savne, jo lahko obiskuje in uživa v koristnih in blagodejnih učinkih savnanja.«

Tistim, ki niso prepričani in dvomijo o koristnosti savne, predlagamo, da se pred začetkom zdravljenja s toplotnimi kopelmi posvetujejo s svojim zdravnikom. Savnanje je na splošno kontraindicirano pri akutnih okužbah, kot so vročina, prehlad ali gripa.

Poleg tega lahko, če vstopite v savno oblečeni, pride do vročinske kapi. V tem primeru se znatno povečata srčni utrip in telesna temperatura, poslabša se počutje, pojavijo se bolečine v trebuhu in pride do vrtoglavice.

Izogibajte se vstopu v savno, če se postite ali ste se obilno najedli.

Kakšni so znaki vročinske kapi? (To se zgodi redko.)

Znaki so: povišan srčni utrip, hitro dihanje ter pordela in vročična koža na obrazu. V skrajnih primerih lahko pride do šoka in izgube zavesti. Vlaga preprečuje pravilno potenje. Ta ovira izgubo telesne toplote.

ZAKLJUČEK

Z znojenjem v savni se izgubijo telesne tekočine in minerali. Zato je potrebno izgubljeno temeljito nadomestiti. Spiti moramo vsaj dva litra tekočine na dan. Priporočljivo je piti zdravo, naravno vodo, saj je ta vir dobrega počutja.

Naše telo je sestavljeno iz $\frac{2}{3}$ vode in ga je treba zato zadostno in pravilno hidrirati.

Pravilna hidratacija spodbuja naravno lepoto:

- upočasni staranje in naredi kožo mladostnega videza,
- vrača koži elastičnost,
- zmanjša gube,
- preprečuje zastajanje vode in zmanjša otekanje,
- odpravlja celulit,
- preprečuje pordelost kože,
- preprečuje pokanje kože.

Za pet milijonov ljudi, ki živijo na Finskem, je tedensko potenje v savni normalno – tako kot za nas umivanje zob. Savnanje je družinski ritual čiščenja in del kulturne dediščine ljudi in človeštva že več kot 2500.

O avtorju:

Paul Oberhuber je strokovnjak in svetovalec za področje savnanja pri združenju CIDESCO Italija. Dolga leta je bil reprezentant italijanske državne hokejske reprezentance. Po koncu športne kariere se je lotil študija na Univerzi v Bolzanu in diplomiral iz socialnega dela. Po diplomi je nekaj let delal kot socialni delavec, zadnja leta pa deluje kot strokovnjak za savne in kopeli ter kot izobraževalec, inštruktor,

mentor, svetovalec ... Leta 2009 je sodeloval na evropskem tekmovanju mojstrov savne (Campionato Aufguss Fantasy Acquain 2009) in zasedel drugo mesto. Leta 2010 je ustanovil akademijo savnanja v Brunicu, kjer izobražuje mojstre savnanja in velnesa.

O vodi pravi: *Znojenje je vir zdravja, saj z znojenjem odplakujemo strupe iz telesa. Zadnje čase se premalo gibljemo, da bi se potili, pot pa tudi na najrazličnejše načine (dezodoranti!) zaviramo. Savne in kopeli nam pomagajo, da iz telesa s potenjem izločimo vse, kar ni dobro za naše zdravje.«*

*AROMATERAPIJA U WELLNESS-U i spa

/AROMATHERAPY IN WELLNESS AND SPA/

Anamarija Pažin Morović

Laurus Slow Spa Radićeva ulica 15, 10000 Zagreb, Hrvatska; anamarija@laurus-studio.com

Sažetak:

Aromaterapija je nježna metoda održavanja zdravlja, ljepote i vitalnosti. Učinci aromaterapije na čovjekovo zdravlje su višestruki, pa ona sve više zauzima mjesto u svim segmentima *wellness* i *spa* konceptata: masaže, *beauty* tretmani, saune i kupke. Spoj aromaterapije i vode čuva zdravlje i ljepotu čovjeka, pa bi upravo taj dio aromaterapije mogao biti više zastupljen u *wellness* i *spa* centrima nego što jeste. Pravilna uporaba eteričnih ulja i primjena aroma kupki u *wellnessu* može obogatiti *wellness* programe, prodaju usluga u takvim centrima, ali i ono najvažnije – čovjekovo zdravlje i dobrobit.

Ključne riječi: aromaterapija, wellness, spa, kupke, eterična ulja

1. Aromaterapija u wellnessu i spa: kupke

1.1 Što je to aromaterapija?

Aromaterapija, kao dio fitoterapije, je moderna metoda održavanja zdravlja i ljepote pomoću eteričnih ulja. Kroz povijest se razvijala u dva smjera prateći tzv. engleski i francuski model. Engleski model aromaterapije podrazumjeva korištenje eteričnih ulja u svrhu prevencije i ljepote. Primjenjuje se diljem svijeta, a uključuje dvije osnovne metode aromaterapije: inhalacije i dermalnu primjenu. Francuski model je integriran u medicinu i primjenjuje se kao dio terapije, odnosno liječenja. Metode koje su zastupljene u francuskom modelu su dermalna primjena, oralna primjena, inhalacije, te rektalna i vaginalna primjena eteričnih ulja. Osnovni alati u aromaterapiji su eterična ulja, odnosno biljni ekstrakti dobiveni procesom destilacije ili tiještenjem (hidrolati kao nusprodukti procesa destilacije i hladno prešana biljna ulja kao najčešće otapalo za eterična ulja).

1.1.1. Aromaterapija kroz povijest

Od početka civilizacije biljke imaju važnu ulogu pri održavanju zdravlja, ljepote i liječenja različitih vrsta bolesti, a biljni (najčešće cvjetni) mirisi korišteni su za oplemenjivanje duha i tijela, za privlačenje partnera i uspostavljanje psihofizičke ravnoteže. Stari Egipćani koristili su mirisne biljke prilikom mumificiranja, Grci su svoje glave ukrašavali mirisnim cvijećem (što je oblik psihoaromaterapije), Hipokrat je isticao važnost aromatičnih kupki i masaža za održavanje zdravlja i

produženja životnog vijeka, a bogati Rimljani su često provodili vrijeme u aromatičnim kupkama i na masažama mirisnim uljima. U istočnim civilizacijama terapija biljkama koristila se paralelno sa akupunkturuom. U srednjovjekovnoj Europi mirisne biljke su korištene za prekrivanje podova u svrhu oplemenjivanja prostora i sprečavanja širenja zaraznih bolesti.

Neki autori početak aromaterapije povezuju s trenutkom kada se destilacijom uspjelo dobiti prvo eterično ulje. Proces destilacije usavršio je arapski filozof i liječnik *Avicena* (980. – 1037.). Osim *Avicene*, razvoj srednjovjekovne proizvodnje parfema u Francuskoj također je dao svoj doprinos razvoju aromaterapije kakvu danas poznajemo.

Iako umijeće aromaterapije seže u daleku prošlost, sam termin **aromaterapija** ustanovljen je u Francuskoj 1928. godine kada je poznati kemičar *Gattefosse* otkrio ljekovitost eteričnog ulja lavande uronivši u njega ruke opečene kemikalijama. On je tada primjetio da su opekotine zarasle brže i bezbolnije nego obično. To ga je potaknulo na daljnje istraživanje što je rezultiralo rođenjem pojma **aromaterapija**. Godine 1931. *Gattefosse* je objavio djelo pod nazivom »*Aromaterapija*«. Nakon toga njegova učenica *Marguerite Maury* počinje proučavati i primjenjivati biljna eterična ulja u kozmetičke svrhe. Već tada se razvoj aromaterapije počinje kretati u dva smjera – u *wellness* smjeru i u medicinskom smjeru.

1.1.2. Metode aromaterapije

Postoje dvije osnovne metode aromaterapije:

inhalacije

- mirisna svjetiljka – animacija prostora,
- suha inhalacija,
- parna inhalacija,
- difuzeri,

i

dermalna primjena

- masaža,
- kupke,
- komprese,
- lokalno utrljavanje,
- direktno nanošenje nerazrijeđenog ulja i
- aromakozmetika.

1.2. Što su to eterična ulja?

Eterična ulja su mirisne, koncentrirane lako isparljive tekućine dobivene iz raznih dijelova biljke (cvijeta, lista, kore, stabljike, usplođa ili cijele biljke), najčešće parnom destilacijom ili tiještenjem. Eterična ulja gotovo nikad ne nanosimo na kožu nerazrijeđena, već ih uvijek otapamo u nekom mediju – bazno ulje, med, sol, vrhnje, žumanjak ... Primjenjujemo ih u kupkama, mirisnim svjetiljkama, difuzerima, masaži, kozmetici, kompresama i inhalacijama.

Za dobivanje eteričnih ulja koristimo sljedeće dijelove biljke:

- list
- korjen
- koru
- plod
- cvijet
- cijelu biljku
- smolu

Spomenuti biljni materijal se obrađuje svjež, poluosušen ili osušen, ovisno o vrsti biljke

1.2.1. Metode dobivanja eteričnih ulja

Eterična ulja se mogu dobiti:

- destilacijom: vodeno-parna, parna i vakumska destilacija;
- tiještenjenjem: prešanje ulja iz kore citrusa (usplođa agruma) i
- ekstrakcijom: najčešće CO₂ ekstrakcija ako je materijal toliko osjetljiv da se ne može destilirati.

1.2.2. Kvaliteta eteričnih ulja

Eterično ulje mora biti:

- prirodno – bez sintetskih materijala;
- čisto – bez dodanog alkohola, biljnih ulja i drugih eteričnih ulja;
- kompletno – da nije podvrgnuto deterpenizaciji (izdvajanju pojedinih komponenti).

2.2. Aromaterapija u *wellnessu* i *spa*

Aromaterapija se danas u *wellnessu* najčešće koristi u sklopu *beauty* tretmana, masaža i programa detoksikacije. No, prava *wellness* aromaterapija je puno više od toga: profesionalna *wellness* aromaterapija podrazumjeva aromaterapiju u gotovo svim segmentima *wellnessa*: u sklopu masaža, *beauty* tretmana, kupki, sauna, mirisne animacije prostora kao i velikog broja rituala, *wellness* programa i paketa. Treba imati na umu da prava aromaterapija podrazumjeva individualan pristup klijentu, kreiranje mješavina na licu mjesta, propisane koncentracije eteričnih ulja kao i aromaterapijsku kvalitetu eteričnih ulja, hidrolata i biljnih ulja.

2.3. Aromaterapijske kupke (*spa*)

Sanus per aquam (*spa*) = zdravlje kroz vodu

Od Rimskog carstva do danas kupke pružaju poseban osjećaj ugone i zadovoljstva. Samo jedna kupka s esencijalnim uljima može nas osloboditi stresa koji smo skupljali tijekom tjedna. Njega kože, opuštanje mišića, otplavlivanje toksina, duboka relaksacija – sve to mogu biti učinci aroma kupke. Revitalizirajuće, detoks, *beauty*, opuštajuće kupke neizostavan su dio *spa* programa kako u

kućnom, tako i u profesionalnom *spa* centru. Mogu se kombinirati uz masaže i *beauty* tretmane, a može ih se koristiti i samostalno. Uz dovoljno znanje i kreativnost široki je spektar primjene aroma kupki u *spa* centrima. Cilj i svrha kupki je njega i duboka relaksacija, očuvanje zdravlja i ljepote, ali i obogaćivanje *wellness* ponude.

I Hipokrat je isticao da svakodnevna kupka doprinosi zdravlju i dugovječnosti.

2.3.1. Pravila za korištenje kupki:

- Prije no što dodate esencijalna ulja u kupku, razrijedite ih u nekom pomoćnom mediju (sojinom vrhnju, žumanjku, morskoj soli), jer esencijalna ulja su netopiva u vodi. Zbog toga ih nikada nemojte direktno kapati u vodu za kupanje. Preporučene koncentracije eteričnih ulja u pomoćnom mediju su 0,5–1,5%.
- Mirisnu mješavinu za kupku uvijek dodajte u napunjenu kadu, jer ukoliko je dodate dok se kada puni vodom, esencijalna ulja mogu ishlapjeti.
- U kupku ulazimo čisti (istuširani), jer kupke su namijenjene opuštanju.
- Aroma kupke treba kreirati na temelju individualnog pristupa.
- Aroma kupke u *wellnessu* uvijek kreirajte pred klijentom, a mješavinu dodajte u vodu neposredno prije ulaska klijenta.
- Za aroma kupke koristite esencijalna ulja urednih deklaracija, aromaterapijske kvalitete, a ukoliko koristite biljna ulja, neka obavezno budu hladno tiještena.
- Temperatura vode za kupke treba biti od 37–40 °C.
- Preporučeno vrijeme trajanja kupke je 20–30 min za ležeće kupke i 10–15 min za parcijalne (ruke i stopala).

2.3.2. Kupke u *wellness* tretmanima

- Aroma kupku za stopala obaviti prije masaže glave i/ ili tretmana lica
- Aroma kupku obaviti prije *body* masaže
- Detox kupke u sklopu programa detoksikacije
- Aroma kupka za parove
- Aroma kupka za stopala/ruke u sklopu pedikure/manikure (umjesto klasičnih kupki)
- Kupke kao samostalni tretmani u *spa* ponudi
- *Kneipp* kupke s eteričnim uljima

2.3.3. Djelovanje aroma kupki

- Olakšavaju napetost i bolove u mišićima
- Uklanjaju stres i napetost
- Olakšavaju probleme s nesanicom
- Otplavljuju toksine iz tijela
- Pokreću cirkulaciju
- Njeguju kožu

2.3.4. Kontraindikacije kod aroma kupki

- Astma
- Bolesti srca
- Proširene vene i tromboza (tople kupke)
- Otvorene rane
- Gljivične lezije
- Kožne alergije
- Trudnoća – oprez

Kod ostalih ozbiljnih zdravstvenih poremećaja, potrebno je kontaktirati liječnika prije uporabe aroma kupki.

PRILOG:

Recepture:

Kupka za duboku relaksaciju:

1 dcl sojinog vrhnja

0,2 g esencijalnog ulja prave lavande (*Lavandula vera*)

0,3 g esencijalnog ulja mandarine usplođa (*Citrus reticulata*)

5 g hladno prešanog biljnog ulja marelice (*Prunus armeniaca*)

Dobro izmješajte sastojke, napunite kadu toplom vodom, dodajte mješavinu u vodu. Ovu mješavinu najbolje je koristiti neposredno prije spavanja. Odličan odabir za osobe koje pate od nesanice!

Vitaminska kupka

20 g bademovog, hladno tiještenog ulja (*Prunus amygdalus*)

20 g mareličinog, hladno tiještenog ulja (*Prunus armeniaca*)

10 g maslinovog, hladno tiještenog ulja (*Olea europaea*)

1 g prirodnog vitamina E

0,1 g eteričnog ulja smilja (*Helichrysum italicum*)

0,4 g eteričnog ulja slatke naranče (*Citrus sinensis*)

Mješavinu utrljajte u čistu kožu i kosu, zatim uronite u kadu koju ste prethodno napunili toplom vodom. Ova kupka je namijenjena svima koji žele svilenkastu, meku i glatku kožu. Biljna ulja obogaćena vitaminom E njeguju i hrane, esencijalno ulje smilja blago potiče regeneraciju dok je slatka naranča jedno od najboljih esencija kada je u pitanju uživanje.

Detox kupka

10 g sode bikarbone, natrijev bikarbonat

100 g morske soli krupne

50 g zelene gline

0,2 g esencijalnog ulja limunskog eukaliptusa (*Eucalyptus citriodora*)

0,2 g esencijalnog ulja atlaskog cedra (*Cedrus atlantica*)

0,2 g esencijalnog ulja limuna, usplođe (*Citrus limon*)

Kupka za stopala

(može poslužiti i kao kupka za pedikuru)

50 g magnezijeva klorida

50 g krupne morske soli (kuhinjske)

0,1 g eteričnog ulja lovora (*Laurus nobilis*)

0,1 g eteričnog ulja geranija (*Pelargonium graveolens*)

Kupke za stopala mogu djelovati na cijelo naše tijelo – naime, stopala su hologrami našeg tijela – na njima su refleksne zone tj. preslike sustava organa „u malom“. Djelujući na stopala, indirektno djelujemo na cijelo naše tijelo. I zato: hodajte bos, masirajte stopala, nježite ih, uživajte u kupkama!

Piling kupka za stopala

(može se kombinirati s masažama, ritual dobrodošlice isl.)

50 g sitne morske soli

10 g biljnog ulja marelice (*Prunus armeniaca*)

0,2 g esencijalnog ulja slatke naranče (*Citrus sinensis*)

Prstohvat osušenog i usitnjenog cvijeta lavande ili lavandina

Napunite lavor s toplom vodom, istrljajte stopala mješavinom, zatim ih uronite u vodu.

Šumeća kugla s mirisom smilja

30 g limunske kiseline usitnite u tarioniku zatim joj dodajte

70 g sode bikarbone i

0,5 g esencijalnog ulja smilja (*Helichrysum italicum*)

Mijesite rukom sastojke dok smjesa ne postane ljepljiva. Kad se smjesa počne lijepiti, oblikujte kuglu (poput snježne) ili pak napunite smjesom silikonske kalupe za muffine. Pričekajte 24 sata da se kugla stisne, nakon toga ju možete koristiti na način da kuglu ubacite u kadu napunjenu s vodom. Uživajte!

Kupka za ruke i nokte – može se kombinirati s manikurom

Pripremite dvije lijepe staklene ili keramičke zdjelice zapremnine do 1/2 l.

Svaku napunite mlakom vodom. U vodu dodajte po žlicu bademovog ulja u koju ste dodali po kap prirodnog vitamina E i po 2 kapi esencijalnog ulja smilja. Uronite šake u posudice i namačite ruke najmanje 10 minuta.

Savjet plus: prije kupke dobro je napraviti piling a nakon kupke nije potrebno dodatno nanositi kremu, jer će kožu nahraniti bogata mješavina vitamina, bademovog ulja i smilja.

SPA centar na otvorenom

Jeste li znali da svi spa tretmani zapravo oponašaju more i morsku vodu? Slane kupke, tretmani algama i mineralima – sve to naša koža voli! Zato iskoristite ljeto za kupanje u moru: tretman relaksacije, njege i tjelovježbe u jednom paketu.

Literatura in viri:

James, K. (2007). Istina o ljepoti, Zagreb, Planetopija.

Marković, S. (2005). Fitoaromaterapija, Zagreb.

Zečić, S. (2003). Gimnastika lica, Zagreb.

O avtorici:

Anamarija Pažin Morović je diplomirala na Ekonomski fakulteti na Oddelku za marketing, za poklic in ljubezen pa je izbrala aromaterapijo. Obiskovala je kar nekaj programov izobraževanja in usposabljanja in hobi spremenila v posel. Ustanovila je Laurus – Studio za aromaterapijo v Zagrebu, ki je tudi eden izmed prvih studiev za aromaterapijo na Hrvaškem. Pripravlja številne delavnice o aromaterapiji in naravni kozmetiki, postala pa je tudi izobraževalna trenerka za aromaterapevte in druge kadre v centrih dobrega počutja (velnes centrih) na Hrvaškem in v tujini.

Leta 2011 je začela sodelovati s turistično organizacijo mesta Mali Lošinj na destinacijskem managementu. Je avtorica projekta Aromaterapija v sodobnem življenju in turizmu, ki je vključeval usposabljanje lokalnega prebivalstva, delavnice za goste ter ustvarjanje izdelkov in storitev na temo Lošinja. Ustvarila je izdelek »Lošinjska pomada«, prvo hrvaško kremo, ki je dobila eko certifikat. Ustvarila je wellness koncept Laurus Slow Spa, ki temelji na lepotah Hrvaške in ga je Premier Traveler, ugledna newyorška revija, uvrstila med deset najboljših spa-konceptov na svetu. Danes ima svojo linijo dišav za dom Spa Sense in Laurus Slow Spa, studio za aromaterapijo in globoko sprostitve v Zagrebu. Njena velika ljubezen so aromaterapija, velnes, izobraževanje in spa-koncepti.

UPORABA HIDROLATOV V VELNEŠKIH CENTRIH IN POST-TERAPIJI

/THE USE OF HYDROLATS IN WELLNESS CENTRES AND IN THE POST-THERAPY/

Matej Turin in mag. **Jana Bergant**

Histria Botanica, Krkavče 135a, 6274, Šmarje (ali Partizanska 2f, 6000, Koper)

Povzetek

Po podatkih iz poročila »New priorities of Today's SPA consumer« se med najpogostejše razloge za obisk velneških centrov uvrščajo ravno sprostitvena terapija, nega kože in lajšanje bolečin ter zdravstvenih težav. Isto poročilo tudi navaja, da sama učinkovitost terapij velja za glavni razlog, da se stranke vračajo v velneške centre na ponovne terapije.

Že od samih začetkov velneških centrov, iz grških, rimskih, pa celo egipčanskih časov velja, da je uporaba rastlinskih izvlečkov nepogrešljivi del balneo in hidro terapije. Uporaba rastlinskih izvlečkov je danes bolj poznana pod imenom »aromaterapija«, ki zaradi svojih terapevtskih učinkov predstavlja pomemben člen terapije pri različnih tehnikah uporabe.

Za namene aromaterapije v velneških centrih se danes, bolj kot ne naključno, uporabljajo predvsem eterična olja, ki pa zaradi svoje visoke koncentracije učinkovin, vsekakor potrebujejo neko določeno predznanje terapevta.

V duhu aktualne teme Kongresa »vode« pa je primerno spoznati tudi varnejšo obliko rastlinsko hlapnih učinkovin, ki jih predstavljajo – hidrolati.

Hidrolati so vodotopne hlapne spojine, raztopljene v vodi, ki smo jo uporabili v procesu parne destilacije zelišč. Hidrolati so povsem varno uporabni v svoji osnovni obliki kot toniki, lahko jih uporabimo tudi za »hidro terapevtske« obkladke, kot komprese, kopeli, dodatke masažnim oljem ali kot nadomestilo pri pripravi naravne kozmetike.

Predvsem so hidrolati primerni za post-terapijo, saj so povsem varni za uporabnika tudi za vzdrževanje terapije med obiski v velneškem centru.

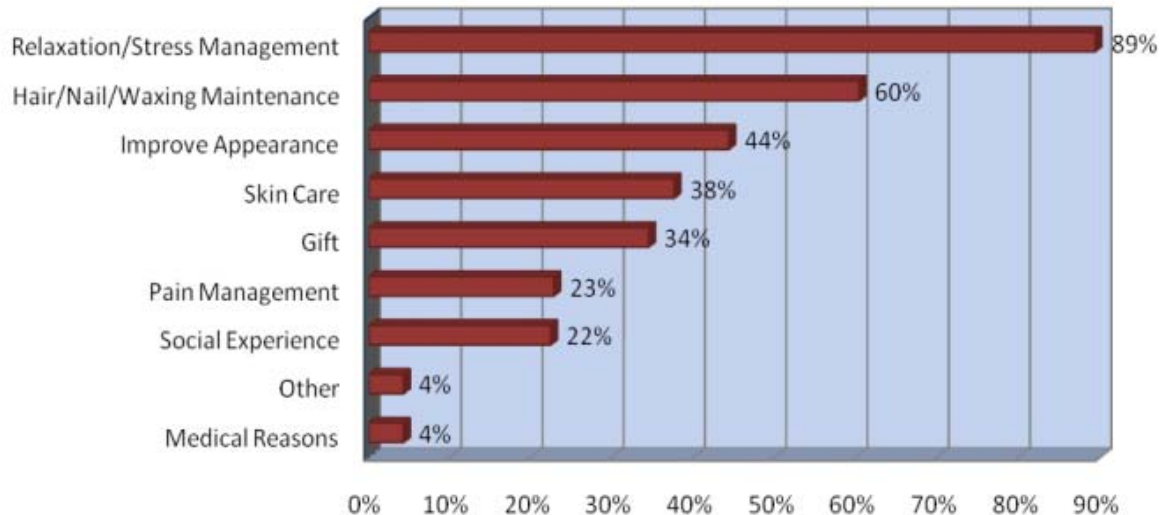
Po poročilu »New priorities of Today's SPA consumer« predstavlja post-terapija vedno večji vir prihodkov velneških centrov, saj je učinkovitost terapije močno odvisna od konsistence tudi v trenutkih, ko stranka sama poskrbi za domačo terapijo med obiski salona.

Izbira primerne hidrolata in njegova uporaba sta seveda zelo pomembni pri doseganju zelenih rezultatov. Zato je pomembno, da terapevt dobro spozna učinke posameznih učinkovin.

Ključne besede: hidrolat, velneški centri, uporaba hidrolatov, post-terapija, terapevtski učinki hidrolatov

PANOGA IN TRENDI VELNEŠKIH CENTROV

Po podatkih iz poročila »Coyle's Global SPA Report – New priorities of Today's SPA consumer« se med pomembne razloge za obisk centrov velnesa uvrščajo sprostitvena terapija, nega kože, lajšanje bolečin, kot tudi lajšanje zdravstvenih težav. Pri čemer seveda učinkovitost terapij pomembno vpliva na zadovoljstvo strank in njihovo vračanje na ponovne terapije (Perrone Goldstein, 2010).



Slika 1: Grafični prikaz – Razlogi za obisk velneškega centra (Perrone Goldstein, 2010)

Že od samih začetkov hidroterapije, prvinskih centrov velnesa iz grških, rimskih ali egipčanskih časov je znano, da je bila uporaba rastlinskih izvlečkov od vedno nepogrešljiv, tihi spremljevalec »Sanus Per Aquam« (zdravje skozi vodo), kakor bomo za trenutek, nekoliko mitološko, a povsem v duhu teme, poimenovali »SPA« – velneški center.

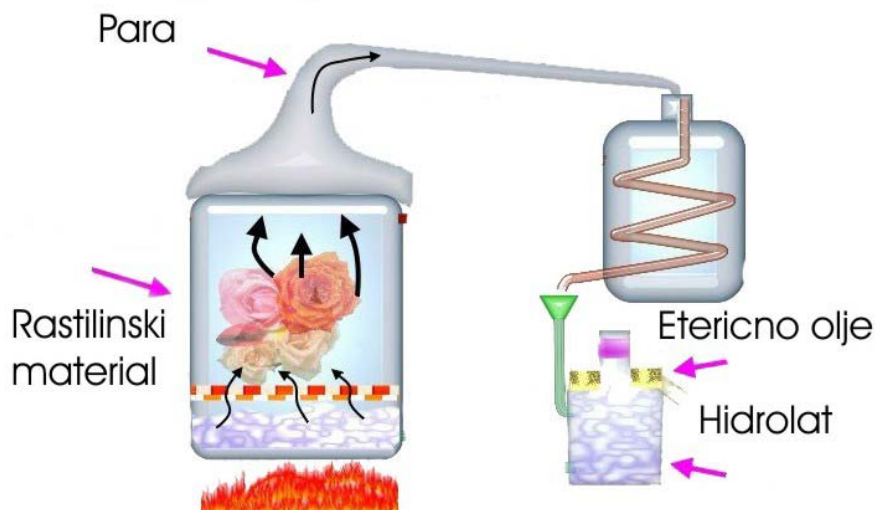
Danes tako uporabo rastlinskih izvlečkov sicer bolj poznamo pod izrazom – aromaterapija, in čeravno jo v velneških centrih tako ali drugače dnevno uporabljajo, ji pogosto posvečajo premalo pozornosti. Pozitivni učinki hlapnih spojin rastlinskih izvlečkov lahko namreč bistveno izboljšajo izkušnjo strank tako v sami terapiji v velneškem centru kot tudi v post-terapiji. Tako se bodo zadovoljne stranke v velneške centre še raje vračale na ponovne (tudi nove) terapije.

KAJ SO HIDROLATI

Ko govorimo o aromaterapiji, pomislimo predvsem na uporabo eteričnih olj, zato bomo danes, »Sanus Per Aquam«, spregovorili še o hidrolatih.

Parna destilacija je tradicionalna metoda ekstrakcije hlapnih spojin iz različnih rastlin in tako, kot ima vsaka rastlina svoj specifičen vonj, imajo različne spojine različne lastnosti ter različno delujejo na naše počutje.

Zanimiv primer uporabe aromaterapije v povezavi s hidroterapijo je tradicionalna japonska savna »sento«.



Slika 2: Shematičen prikaz procesa parne destilacije

Pri parni destilaciji pridobimo tako v vodi netopne učinkovine, ki jih poznamo kot eterična olja, kot vodotopne učinkovine, ki jim pravimo hidrolat (rožna voda, aromatična voda, hydrosol ...).

Hidrolati so tako vodotopne hlapne spojine, raztopljene v vodi, ki smo jo uporabili v procesu parne destilacije.

Hidrolati v post-terapiji

Medtem ko zaradi visoko koncentriranih učinkovin in s tem povezanih tveganj uporaba eteričnih olj od uporabnika zahteva določeno predznanje, pa so hidrolati povsem varni za uporabo in uporabni že v svoji osnovni obliki, a zato nič manj učinkoviti od eteričnih olj.

Za topični nanos eteričnih olj je eterična olja nujno treba vmešati v nosilno, večinoma rastlinsko, olje. To ni nujno najbolj primerna rešitev za vse indikacije. Hidrolati pa so v osnovi kisli, PH od 3,5 do 5,5, kar blagodejno vpliva na kožo in so vodotopni, s čimer ne mastimo kože po nepotrebem.

Tako so hidrolati še posebej primerni za post-terapijo, ko stranka med obiski v velneškem centru vzdržuje začeto terapijo, kar znatno pripomore k učinkovitosti in s tem k zadovoljstvu stranke. Taka stranka se bo ravno zaradi celovite obravnave in pozitivnih dolgotrajnih učinkov raje vračala v ta center.

Za velneške centre, poleg seveda samega zadovoljstva stranke, lahko post-terapija predstavlja tudi dodaten vir zaslužka. Zaradi individualnega pristopa in skupnega »projekta« se bo stranka počutila bolj navezano na velneški center, kar bo seveda nagradila z lojalnostjo. Prihodnji obisk velneškega centra bo stranka tako razumela kot del partnerstva v izvajanju same terapije.

Navajamo nekaj primerov najbolj pogoste domače post-terapije, ki jo stranka izvaja sama doma:

Sprostitvena/protistresna terapija

Za nadaljevanje sprostitvene terapije terapevt stranki predlaga, da se doma, vsak dan po večernem prhanju najprej obriše, nato pa z razpršilcem na telo nanese sloj hidrolata melise. Hidrolata ne brišemo, pač pa počakamo minuto, da se na koži posuši.

Takšen postopek bo umiril telo in omogočil miren spanec. Postopek se lahko izvaja tudi skozi dan na način, da si večkrat dnevno hidrolat melise poškopimo po obrazu.

Poživljajoča terapija

Za pričetek novega dne je za poživitev telesa in uma nadvse primeren rožmarinov hidrolat, s katerim si po prhanju popršimo telo. Zelo primeren je tudi hidrolat citrusov, ki telesu doda še svežino.

Terapija za pomlajevanje in vlaženje kože

Večkrat dnevno (4–5) si na obraz popršimo hidrolat laškega smilja. Hidrolata ne brišemo, saj po minuti ali dveh povsem izhlapi ter za seboj pusti tanek sloj, ki kožo ščiti pred zunanjimi vplivi. Hidrolat smilja gladi gube in ohranja vlažnost kože.

Postopek se lahko uporablja tudi preko ličil.

Terapija za aknasto kožo

Za čiščenje in vzdrževanje aknaste kože uporabimo hidrolat sivke. Nekajkrat dnevno si poprši po obrazu. Po večernem umivanju kožo očistimo z uporabo hidrolata sivke in vate.

ZAKAJ IN KAKO Uporabljati POSAMEZNE hidrolate TER njihove LASTNOSTI

Glede na potrebe stranke bo usposobljen terapevt v velneškem centru izbral oziroma predlagal post-terapijo z uporabo hidrolatov, saj ima vsak hidrolat svoje lastnosti, glede na to, iz katerega zelišča ga pridobimo.

V nadaljevanju bomo predstavili posamezne hidrolate, ki jih predelujemo iz avtohtonih zelišč in dišavnic pod blagovno znamko Histria Botanica.

Hidrolat melise (lat. *Melissa officinalis*)

Hidrolat melise je nežnega, sladkastega vonja, ki spominja na med.

Melisa predvsem ugodno vpliva na pomirjanje telesa in duha. Znana je njena učinkovitost pri nespečnosti, pomirjanju nervoze, razburjenju, depresiji, uporabna je pri pomirjanju stresa in z njim povezanim povečanim ritmom bitja srca.

Hidrolat melise pa je še posebej uporaben pri infekcijah virusov herpes, predvsem virusa herpes labialis, in sicer tako preventivno kot tudi kurativno (v povezavi z laškim smiljem). (Janeš, 2016, Kočever Glavač)

Nekaj primerov uporabe hidrolata melise (Catty, 2001):

1. Notranje uživanje – v primeru lažjega premagovanja stresnih trenutkov in uravnoteženje psihe ga lahko pijemo razredčenega z vodo v razmerju 1 : 10. Lahko ga dodajamo tudi čaju. Če ga tako razredčenega pijemo čez dan, poleg stresa poskrbi tudi za boljšo prebavo. Za mirnejši spanec lahko pred spanjem 50 ml hidrolata popijemo tudi manj razredčenega, recimo 1 : 2, odvisno od okusa.
2. Nanos na kožo – v primeru uporabe hidrolata kot tonik za obraz si hidrolat melise nanašamo čistega s pomočjo razpršila. Pri nanosu ni treba pretiravati, saj se ne brišemo, pač pa počakamo, da nanoseni hidrolat sam izhlapi. Razpršilo naj bo zato čim bolj kakovostno, da ustvari čim bolj drobno meglico.

3. Nanos na kožo kot terapevtski učinek – predvsem v primeru razkuževanja kože in za preprečevanje razvoja virusa herpes lahko hidrolat bolj dovtetni uporabljajo v rizičnih obdobjih (stres, suho ozračje ...). S hidrolatom si rizično mesto navlažimo, ko se na to spomnimo ali začutimo potrebo – vsaj trikrat dnevno.
4. Za pripravo sproščujoče kopeli – v tem primeru je dovolj, če si v kad dodamo 2 dl hidrolata. Tik pred uporabo pa v vodo kapnemo še 2 ali 3 kapljice eteričnega olja melise in si vzamemo nekaj časa zase. Po kopeli se obrišemo in po telesu poškopimo s hidrolatom melise ter počakamo minuto, da izhlapi.

Hidrolat istrske sivke (lat. *Lavandula x intermedia* – *Histrica*)

Istrsko sivko odlikuje visoka vsebnost linalool, ki daje tudi hidrolatu značilen vonj in ima protistresne učinke, kot tudi linalil acetata s svojim protivnetnim delovanjem. Združuje torej prijetno s koristnim in je kot tak hidrolat istrske sivke še najbolj primeren za sprostitvene masaže in kopeli po fizično napornem dnevu. Deluje pa tudi kot odličen repelent in pri preprečevanju srbečice po pikih insektov. V povezavi s tem je zanimiva izkušnja uporabe hidrolata istrske sivke v bazenu na prostem, kjer poleg prijetnega vonja poskrbi za to, da s površine odganja mrčes, kar jo ohranja čisto.

Nekaj primerov uporabe hidrolata istrske sivke:

1. Nanos na kožo – v primeru nege aknaste kože v času odraščanja (nečista koža povezane z neravnovesjem hormonov) in tudi kot losjon po britju.
2. Izdelava domače kozmetike – v primeru izdelave šamponov, tekočih mil, gelov za prhanje, kjer se hidrolat istrske sivke uporabi za vodno osnovo.

Hidrolat rožmarina (lat. *Rosmarinus officinalis*, kemotip 1,8 cineol)

»Rožmarin za koncentracijo in spomin,« je že od nekaj znano reklo, sodobna medicina pa nam ponuja tudi odgovore, zakaj je tako. 1,8 Cineol vpliva predvsem na onemogočanje encimov AChE in BChE. Ta dva encima sta glavna krivca za razkroj acetilholina in s tem za zmanjševanje naših umskih in motoričnih sposobnosti, ki so odvisne predvsem od prenosa informacij med našimi živčnimi celicami. Pri umskih sposobnostih se pomanjkanje acetilholina odraža predvsem v slabši koncentraciji in pomanjkanju »kratkega« spomina. Težje se torej koncentriramo in sproti pozabljamo sveže informacije, čeprav se stvari izpred več desetletij lahko še odlično spominjamo (Tisserand, 2012).

Rožmarin je tako primeren predvsem za starostnike, pa tudi za mlajše pri učenju ali pri opravilih, ko je potrebna povišana koncentracija. Priporočamo uporabo hidrolata v izparilniku ali kot osvežujočo kopel, a ne pred spanjem (Catty, 2001).

Hidrolat laškega smilja (lat. *Helichrysum italicum*)

Laški smilj Istre učinkovito pomlajuje kožo, saj pospešeno deluje na regeneracijo celic. Uporaben je predvsem pri zmanjševanju starostnih gub in pri celjenju ran, tudi po zahtevnejših operacijah. Zmanjšuje brazgotine, tudi stare, še posebej pa je primeren za odpravljanje hematov oz. modric na telesu. Uporaben je tudi pri tako nezaželenih strijah.

Zaradi vsebnosti kariofilena učinkuje protivnetno, zmanjšuje otekline in pomaga pri zastajanju vode v telesu.

Smiljev hidrolat ublaži bolečine zaradi opeklin pri prekomernem sončenju že v svoji osnovni obliki. Če pa si ga po sončenju razpršimo po telesu, bomo preprečili izsušenost kože in rdečico zamenjali za porjavelost.

Hidrolat smilja odlično deluje tudi v kombinaciji z drugimi hidrolati, kot na primer (Catty, 2001):

- pri opeklinah ga je priporočljivo mešati s hidrolatom rmana,
- za razdraženo in vneto kožo ga mešamo s hidrolatom melise,
- za splakovanje ustne votline pa s hidrolatom melise in žajblja.

Hidrolat šetraja (lat. *Satureja montana*)

Hidrolat šetraja spada med najbolj antiseptične hidrolate. Nepogrešljiv je pri lajšanju težav povezanih z bakterijskimi in glivičnimi okužbami kože. Paziti pa je treba, da ne pride v oči.

Nekaj primerov uporabe hidrolata šetraja (Catty, 2001):

- Nanos na kožo oziroma kopeli – v primeru terapevtske uporabe popršimo z nerazredčenim hidrolatom problematično oz. okuženo mesto. V primeru vaginalnih in urinarnih infekcij priporočamo izvajanje sedečih kopeli.
- Parne inhalacije – v primerih, ko želimo lajšati težave dihalnega trakta ali sinusov
- Ustna vodica – v primeru vsakodnevne uporabe, saj deluje preventivno na vnetje grla, dlesni, aft in slabega zadaha.

Hidrolat lovorja (lat. *Laurus nobilis*)

Hidrolat lovorja je prva izbira pri uravnavanju limfnega sistema, kjer je zelo uporaben, ko želimo povečati cirkulacijo in za limfno drenažo pri kombinaciji z masažami in hidroterapijami (kopelmi). Uporablja se tudi pri anticelulitnih tretmajih in pri problemih razširjenih ven v kombinaciji s hidrolatom ciprese (Catty, 2001):

Odličen je tudi kot ustna vodica, z grgranjem pa blagodejno vpliva tudi na infekcije v ustih, vnetih dlesnih in blažjem zobobolu.

Hidrolat ciprese (lat. *Cypresus sempervirens*)

S hidrolatom ciprese si za blaženje krčnih žil ali edemov pripravimo hladne kopeli za noge in hladne komprese ali obkladke. Pri težkih in utrujenih nogah mu primešamo še rožmarin kemotipa cineol ter si pripravimo kopel za noge ali pa se popršimo po oteklih gležnjih (Catty, 2001):

Pri težavah s hemoroidi si pripravimo hladne sedeče kopeli. Na koncu si obolelo mesto še navlažimo s hidrolatom ter počakamo, da se posuši.

Ženske lahko pijejo hidrolat ciprese teden dni pred menstrualnim ciklusom in zmanjšajo s hormonskim neravnovesjem povezano zastajanje vode.

Hidrolat rmana (lat. *Achillea millefolium*)

Hidrolat rmana ima blag antibakterijski in antiseptičen učinek, zato se ga v prvi vrsti uporablja kot prva pomoč pri celjenju manjših ran, dezinfekciji ureznin in odrgnin, ekcemih, ožganinah. Enostavno večkrat na dan popršimo z nerazredčenim hidrolatom rmana problematično mesto (Catty, 2001):

Prav tako ga lahko uporabljamo kot tonik pri problematični koži, kot so npr. akne, kožne infekcije, razdraženost kože zaradi sonca ali vetra ali po britju (če vas njegov vonj preveč ne odbija).

Literatura in viri:

Catty, S. (2001), Hydrosols: The next Aromatherapy, Healing Arts Press, Rochester, Vermont.

Janeš, D., Kočevar Glavač, N. (2016), Sodobna kozmetika, sestavine naravnega izvora, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za farmacijo.

Perrone Goldstein, S., Coyle Hospitality Group, New priorities of Today's SPA consumer, Maj 2010.

Tisserand, R. (2012), Rosemary boosts brain power!

<http://roberttisserand.com/2012/03/rosemary-boosts-brain-power/>

O avtorjih:

Mag. Jana Bergant in Matej Turin sta prvi večji korak v svet hidrolatov in eteričnih olj naredila pred štirimi leti. Začelo pa se je iz hobija, dolgčasa, najprej z majhnim, doma narejenim destilatorjem in meliso, ki sta jo nabrala okoli hiše. Po prvi narejeni kemični analizi in spoznanju, da poleg eteričnega olja pri destilaciji zelišč dobimo tudi zelo prijetno in blagodejno aromatično vodico (hidrolat), sta se »zakopala« v strokovno literaturo s področja predelave (destilacije) zelišč ter raziskala vse na temo hidrolatov. Oblikovala oziroma obudila sta zgodbo o avtohtonih zeliščih, ki so od nekdaj doma na območju Istre, ter se lotila tudi kmetovanja v dolini reke Dragonje. Tukaj, ob nasadih zelišč, je sedaj njun novi dom, pristna istrska domačija Histria Botanica, kjer so vedno odprta vrata za vse, ki jim je njuno delo zanimivo.

In kaj menita o vodi: *»Voda je nosilni element učinkovin hidrolata. Vodi namenjava pri postopku predelave zelišč in dišavnic posebno pozornost, saj sta za kakovost hidrolata izredno pomembna dva pogoja: čistost vode ter razmerje vode in uporabljenih zelišč.«*

POT VODE, VODI

/THE PATH OF WATER, THE GUIDANCE OF WATER/

Melita Mulej, org. posl. vel.

Jelovška ulica 24, 4240, Radovljica; melita.mulej@gmail.com

Povzetek

Področje članka bo zajemalo gozd, velnes in ključno sestavino življenja, vodo. V članku bodo na kratko predstavljene že uveljavljene metode sproščanja z vodo, kot so balneologija, hidroterapija, kneipanje ... in tudi tiste metode, ki širši javnosti še niso toliko poznane, predvsem v povezavi z naravo in gozdom. Da bi zbudili svoj notranji in zunanji mir moramo nameniti pozornost številnim lastnostim vode: odseva, čisti, očiščuje, mehča, kristalizira ... Ravno zaradi svojih lastnosti ima voda moč povezovanja in nam zato ponuja bolj harmoničen način bivanja, kar bo skušal prikazati članek. Poskušala bom predstaviti povezavo gozd–velnes iz perspektive vode in njeno uporabo v ekoterapiji. Namen je razjasniti naslov članka, in sicer, da pomen vode ni nikoli v svoji zgodovini izgubil vrednosti, temveč jo je le pridobil in je zato voda danes kot element vodilna, kot tudi, da nas usmerja in vodi, da postanemo boljši. Cilj članka je razsvetliti in poudariti povezavo narave s prakso povezovanja z lastnimi modrostmi, osebnimi in skupinskimi spoznanji na poti do dobrega počutja.

Ključne besede: gozd, drevesa, naravni velnes, ekoterapija, zdravje, dobro počutje

VODA KOT VIR ŽIVLJENJA

Za človeka voda predstavlja najpomembnejši vir življenja. Voda je namreč največji posamezni sestavni del človeškega telesa, kar predstavlja približno 50–60 odstotkov celotne telesne mase. Za zdravega mladega moškega s telesno maso 70 kg bo skupno vodne tekočine za približno 42 l. Fluktuacija vode je večja od večine drugih sestavnih delov telesa. Za sedečo osebo, ki živi v zmernem podnebju, je dnevna fluktuacija okoli 2–3 litre. Z drugimi besedami okoli 5–10 odstotkov skupne vsebnosti vode v telesu zaokroži vsak dan (Lentner, 1981). Telo se je precej manj sposobno obvladovati z omejitvijo vnosa vode, kot z omejevanjem vnosa hrane. Nekaj dni posta ima majhen vpliv na zdravje in funkcionalne sposobnosti človeka, če ima telo na voljo tekočino, pravzaprav se celo daljša obdobja abstinence od hrane dobro prenašajo. V nasprotnem primeru, če je telo izpostavljeno pomanjkanju tekočine, se pojavi oslabelost že po uri ali dveh, nekaj dni pa je že zgornja meja, ko človek še lahko preživi. Človeško telo je torej sestavljeno iz vode. Kar tri četrtine našega telesa predstavlja voda, to pa je tudi v natančnem razmerju z vodo na Zemlji. Voda je vir vseh živih stvari in vse izvira iz vode. Voda nas podpira, preden se rodimo, podpirala nas je, še preden smo imeli naše matere in naš svet. Ob rojstvu se stik z vodo prekine in kontrakcije z njo prihajajo v valovih, kot morje. Po rojstvu je voda nosilec naših čustvenih reakcij. Ko se smejemo, ko smo žalostni, se jočemo. Solze so slane ter so kot plima in oseka. Kot teče voda neovirano do svojih globin tako tudi naša čustva tečejo prosto do najbolj oddaljenih koticov naše duše. Če pa naleti na

oviro, teče voda okoli, nad ali pod njo, spreminja oviro z lastno močjo, vendar nikoli ne spreminja lastne prave smeri. Vedno ve, v katero smer teče. Kako pa je z našimi čustvi? Če si dovolimo in če nas ni sram, da se zgledujemo po enem izmed prvinskih elementov – vodi, naj nas le-ta vodi in uči, da moramo dovoliti našim čustvom, da so svobodna in gremo tako do globin svoje duše.

Simbolika vode ima univerzalni podton čistosti in plodnosti. V zgodovini obstaja nešteto mitov o ustvarjanju planeta, v katerem življenje izhaja iz prvobitnih voda. Zanimivo, da je voda skupna vsem religijam in so jo častili v različnih kulturah. Potopitev v vodo Gangesa za hindujce, v Jordan za Jude ali v Nil za Egipčane je imela in ima še vedno velik pomen za odpuščanje grehov in notranje očiščenje. V taoistični tradiciji se voda šteje kot vidik modrosti. Koncept taoizma je, da voda prevzame obliko, v kateri je potekala in se giblje po poti najmanjšega odpora. Simbolika vode odkriva njen pomen v vsakdanjem življenju. Kakor se človek lahko umaže telesno, se lahko umaže tudi duševno, zato je treba tako kot telo, očistiti tudi dušo. Voda nas tako očiščuje in prerodi, da lahko začnemo znova. V številnih kulturah, tudi pri Izraelcih, je poznano obredno očiščevalno umivanje pred vstopom v tempelj ali na začetku molitve. Umivanje rok pred molitvijo in jedjo nima samo higienske vloge, temveč nakazuje tudi na notranje očiščenje. Voda, ki telesu omogoča preživetje, izraža najgloblja hrepenenja človeškega bitja: svobodo, srečo, ljubezen.

Ljudje smo se v vsej svoji zgodovini vedno naseljevali ob viru vode. Prav tako kot nekoč je tudi danes pomemben vir vode, še posebej pitne vode. Človeška populacija narašča, podnebje se spreminja in tako je iskanje vode postalo vse bolj nujno. Z razvojem človeka je napredovala tehnologija in tako imamo danes nove načine za prečiščevanje vode, hkrati pa je tehnologija dvorezni meč in imamo zato tudi nove načine kontaminiranja vode. In sedaj vemo, da ima Zemlja le omejeno količino dobave čiste, zdrave in sveže vode, česar naši predniki še niso vedeli.

Gozd deluje kot filter in regulira pretok vode, v veliki meri zaradi drevesnih listnatih krošenj. Te prestrežejo padavine, in upočasnjujejo njihov padec na gozdna tla. Gozdna tla delujejo kot ogromna goba, običajno absorbirajo do 18 centimetrov padavin (odvisno od sestave tal), preden se voda postopoma sprošča po naravnih poteh in zapolni podtalnico. V študiji Severne Karoline o razvodju (Kays, 1980) se je povprečna stopnja infiltracije tal povečala iz 12,4 v/h do 4,4 v/h, ko se je pokrajina spremenila iz gozda v mestni park. Druge študije (Bharati et al. 2002) so ugotovile podobne rezultate, če primerjamo postavke za infiltracijo in gostoto tal pogozdenih območij s kmetijskimi zemljišči in pašniki. Povprečna prestreznost padavin gozdnih krošenj se giblje od 10–40 odstotkov, odvisno od drevesne vrste, letnega časa in stopenj padavin. V mestnih in primestnih okoljih lahko eno samo listopadno drevo prestreže od 500 do 760 litrov na leto, medtem ko zrelo zimzeleno drevo lahko prestreže več kot 4.000 litrov na leto. Tudi mlada, majhna drevesa pomagajo. Drevesa in gozdovi absorbirajo in uporabijo ogromne količine vode za rast, s tem pa porabijo padavinske vode. En sam zrel hrast lahko porabi več kot 40.000 litrov vode na leto. Pretok vode iz tal skozi drevesa in liste ter nato sprostitve nazaj v okolje imenujemo izhlapevanje vode. To izhlapevanje služi tudi temu, da se ohlajajo okoliške poletne temperature.

ZDRAVILNA MOČ VODE IN DREVES

Voda je osnovni element in tudi velneška dejavnost je vključila vodo v svojo ponudbo. Kneipanje je izumil Sebastian Kneipp, ki je bil eden izmed prvih, ki je začel z naravnimi metodami zdravljenja z vodo. Danes ne najdemo pravega velneškega centra, ki ne bi imel Kneippove najbolj znane terapije. Pri tej metodi gre za izmenjavanje tople in hladne vode. Potrebujemo dva manjša

bazenčka ali kadički, v eni mora biti voda segreti do 36 stopinj Celzija, v drugi pa mora biti voda ohlajena na minimalno 18 stopinj Celzija. Pravilno izvajanje terapije se začne s toplo vodo in nato gremo v hladno vodo, v vsaki kadički se zadržimo do 5 minut. Ta ritual odpravlja utrujenost, poživlja, utrjuje imunski sistem in pospešuje cirkulacijo telesa. Ta terapija se lahko izvaja tudi na prostem in tako hkrati doživljamo še naravo.

Balneologija je veda o zdravilnih vodah in zdravilnem blatu. Gre za več metod, ki obsegajo naravne zdravilne vrele vode torej mineralne in termalne vode, in sicer za zunanjo in notranjo uporabo, kot tudi uporabo zdravilnih blat za telesne obloge. Balneoterapija pomaga pri težavah prebavnega, živčnega, kardiovaskularnega sistema, pri ginekoloških boleznih in pri številnih drugih boleznih.

Drevesa zagotavljajo čist zrak, les, gorivo, hrano, zavetje, zdravila in lepoto. Brez dreves, ne bi mogli živeti. Pomagajo nam bolj razmišljati, kot tudi da se bolj počutimo. Platon in Aristotel sta svoja najboljša razmišljanja dobivala v oljčnih nasadih v okolici Aten, Buda je našel svoje razsvetljenje pod drevesom in Isaac Newton je svojo teorijo gravitacije razvil, ko je jabolko padlo z drevesa, pod katerim je sedel.

Veliko današnjih farmacevtskih zdravil je pridobljenih iz dreves. Aspirin prihaja iz vrbovega lubja, tisa je vir taksola, ki se uporablja pri zdravljenju nekaterih vrst raka, ginko biloba izboljša cirkulacijo, olje čajevca je koristno za okužbe kože. Tudi zdravniki se počasi začenjajo zavedati, da je okolje, v katerem bolniki okrevajo, prav tako pomembno, kot zdravila, ki jih prejemajo. Bolnišnica Sinaj v New Yorku je bila preoblikovana tako, da imajo vsi oddelki za rehabilitacijo pogled na park. Roger Ulrich, direktor Centra za zdravstvene sisteme v Teksasu, je predstavil rezultate, da že nekaj zelenih površin zmanjša raven stresa in krvnega tlaka že v treh minutah. Raziskovalci na Univerzi v Illinoisu so naredili študijo, ki je obsegala 28 blokov in na podlagi katere so ugotovili, da tisti prebivalci, ki so živeli v blokih z drevesi v okolici, so se s sosedi družili več, počutili so se varneje in utrpeli 52 odstotkov manj kaznivih dejanj. Čutili so se čustveno in fizično bolj zdravi od tistih, ki so živeli v blokih brez dreves v okolici (Ulrich, 1984).

V reviji Zdravilna moč narave (Healing Power of Nature, izdaja 25. julij 2016) dr. Dunlap govori o znanosti in o naravi. V zadnjih nekaj letih je bilo to prvič, da so lahko zares povezali ti dve temi. Narejenih je bilo že veliko študij, ki so kazale zdravilno moč narave. Študije v osemdesetih letih so pokazale, da so si pacienti po kirurški operaciji opomogli hitreje, če so dobili sobo s pogledom na naravo, v nasprotju s tistimi, ki so imeli razgled na mesto ali sosednjo stavbo (Ulrich, 1984). Vpliv na razpoloženje in samozavest se s tedenskimi sprehodi po podeželju in mestnih parkih izboljša v primerjavi s tedenskimi obiski bazenov ali klubov (Barton et al., 2012). Znano je, da drevesa porabljajo ogljikov dioksid in s celičnim dihanjem oddajajo kisik. Kisik z izdihom drevesa izvira iz vodnih molekul, ki jih drevo posrka iz tal.

Iz dreves izvira skupina hlapnih organskih spojin, splošno znane kot phytoncidi, za katere se je izkazalo, da imajo protibakterijske, protiglivične in protivirusne lastnosti in so v pomoč drevesom, da se zaščitijo pred bakterijskimi, glivičnimi in virusnimi nevarnostmi (Li, 2008). V bistvu se drevo pred mrčesom varuje tako, da svoje organske spojine prši skozi gozd. Ko hodimo po gozdu, tudi mi vdihnemo te organske spojine. V zadnjih dveh desetletjih je prišlo do več znanstvenih dokazov, da imajo phytoncidi precejšnje zasluge za boljše zdravje ljudi. Phytoncidi so pokazali, da se količina stresnih hormonov pri ljudeh zmanjša, hkrati pa dajejo ljudem na splošno pomirjajoč učinek med hojo skozi gozd. Poleg tega so raziskave pokazale, da se je število zaščitnih celic v človeškem telesu, ki so pomembne za našo lastno obrambo pred virusi, bakterijami in tumorskimi celicami, povečalo, kar je posledica aktivnosti v gozdu oziroma phytoncidov (Li, 2009). Ugotovljeno je bilo, da so učinki

sprehoda skozi gozd trajali tudi do 30 dni po sprehodu skozi gozd. V primerjavi z enakovrednim sprehodom po mestu pa je raziskava pokazala, da ni bilo odziva na povečanje števila človekovih zaščitnih celic. V resnici je bilo ugotovljeno, da je mestni zrak popolnoma brez phytoncidov. Kot rezultat več kot skoraj štiridesetletnih raziskav, ki kažejo pozitivne učinke hoje po gozdu na človekovo zdravje, so japonski raziskovalci skovali izraz "gozdno kopanje" ali shinrin-Yoku. Gre za terapevtsko prakso preživljanja prostega časa v gozdu. Ekoterapija je veja psihologije, ki želi izkoristiti pozitivne vplive, ki jih ima lahko narava na človeško psiho (Buzzell & Chalquist, 2009; Louv, 2005; Perlman, 1994; Robinson, 2009). Ekoterapija je vedenjsko svetovanje in je veja ekopsihologije, gre za to, da želi človekova zavest priti do naravnega sveta (Buzzell & Chalquist, 2009). Številni psihologi in okoljevarstveniki trdijo, da je ekoterapija ime za široko paleto programov zdravljenja, katerih namen je izboljšati človekovo duševno in telesno počutje z dejavnostmi na prostem, v naravi. Povezovanje z naravo ima tako lahko veliko pozitivnih učinkov na zdravje. Na primer, ekoterapija lahko pomaga pri obstoječem problemu duševnega zdravja, kot lahko pomaga pri preprečevanju prihodnjih obdobj slabega zdravja, kot je bipolarna depresija. Ekoterapija se lahko uporablja kot sama, ali skupaj z drugimi zdravili (Buzzell & Chalquist, 2009; Hsian, Burke in Miguel, 2013; Kashima, 2015).

VZEMITE SI SVOJ ODMEREK NARAVE

Porabili smo toliko časa, da gledamo na svet skozi računalniške zaslone in avtomobilskih oken, kot da živimo v nekem mehurčku, ki je ločen od narave. S tem, ko smo v večjem delu ločili naravo in sebe, smo dali priložnost številnim boleznim. Biti povezan s spletom, z družino, s prijatelji, je zelo pomembno, vendar je bistvenega pomena za zdravo telo in duha biti povezan z drevesi, lokalnimi vodnimi viri, pticami, letnimi časi, zvezdami ...

Tako kot hoja po gozdu obstajajo tudi drugi načini, da se občutijo koristi dreves. Sama večkrat objamem drevesa, ki se znajdejo na moji poti in sem ponosna na to. Ko sem obkrožena z drevesi, moje dihanje postane globlje, moji čuti postanejo bolj čuječi in sčasoma se popolnoma zadovoljim sama s seboj. Počutim se mirno in prizemljeno. Japonci so skovali prav poseben izraz Shinrin-Yoku ali gozdno kopanje. Tu se pojavi povezava z vodo, kajti tako kot teče voda, tako se tudi mi pri gozdnem kopanju potopimo v okolico. Z bosimi nogami ali rokami skušamo otipati tla, iglice, liste, korenine, storže, kamen, roso, skratka vse, kar nas obdaja. Vsakemu predmetu poskušamo nameniti pozornost. Skozi gozd potujemo počasi, osredotočimo se na dihanje, če skozi naš gozd teče voda, še toliko bolje, saj lahko svoj lastni čustveni odziv prilagodimo toku potoka ali reke. Pomislimo na vse stvari, ki so se nam nakopičile v dnevu, tednih in pomislimo, kako ta potok vse to odplavi. Moji sprehodi v gozdu so odvisni od trenutnega razpoloženja in situacij, ki so se mi zgodile. Iskreno temu tudi prilagodim, na kateri kotichek z gozdom grem. V Sloveniji imamo to srečo, da nam gozda res ne manjka in sklenjen sestoj najdemo že ob obrobju mesta. Včasih se v gozdu tudi pogovarjam in to mi pomaga počistiti um preprosto tako, kot se čisti zrak, ki ga oddajajo listi. Zvok, vonj, znamenitosti, teksture in celo okus zraka poživijo vseh pet čutov. Drevesa uporabljam kot metaforo za lastni pregled. Priznavanje lastnih korenin, iskanje svojega bistva, kako porabiti zunanje vire in se osredotočam na to, kako se lahko razvejim in zagotovim senco in sadje za druge.

Literatura in viri:

- Bharati, L., Lee, H. R., Isenhardt, T. M., in Schultz, R. C. (2002). Soil-water infiltration under crops, pasture, and established riparian buffer in Midwestern, USA.
- Buzzell, L. & Chalquist, C. (2009). Ecotherapy. San Francisco, CA: Sierra Club Books.
- Carleton Watkins, John Muir, and the construction of the wilderness. Environmental history: 541–560.
- Chalquist, C. (2009). A look at the ecotherapy research evidence. Ecopsycholog. doi:10.1089/eco.2009.0003
- Clinebell, H. (1996). Ecotherapy: Healing ourselves, healing the earth. Minneapolis, MN: Fortress Press.
- Davis, K. M., & Atkins, S. S. (2004). Creating and teaching a course in ecotherapy: We went to the woods. Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 211. Pridobljeno: http://go.galegroup.com.ezproxy.uvm.edu/ps/i.do?id=GALE%7CA125956051&v=2.1&u=vo_l_b92b&i t=r&p=ITOF&asid=923051e1d4bdb01b10b094bd7455c288
- Deluca, K., in Demo, A. (2001). Imagining naturing and erasing class and race
- Engell, D. & Hirsch, E. (1991): Environmental and sensory modulation of fluid intake in humans. Thirst, Physiological and Psychological Aspects.
- Kashima, Y. (2015). Culture and psychology in the 21st century: Conceptions of culture and person for psychology revisited. Journal of Cross-Cultural Psychology. Advance online publication. doi:10.1177/0022022112466700.
- Lentner, C. (1981). Geigy Scientific Tables. 8th edition. Basle: Ciba-Geigy.
- Louv, R. (2005). Last child in the woods. Chapel Hill, NC: Algonquin Books of Chapel Hill.
- Parkin, JM, Carey, MF, Zhao, S & Febbraio, MA (1999). Effect of ambient temperature on human skeletal muscle metabolism during fatiguing submaximal exercise. 86, 902–908.
- Phillimore J, Leiper JB, Primrose WR, Primrose CS & Maughan RJ (1998): A comparison of the daily water turnover rates in independent and dependent elderly. 57, 32A.
- Ramsey, D. J. & Booth, D.: ILSI Human Nutrition Reviews, ed., pp 382–390. London: Springer.
- Ulrich, R. S. (1984).View through a window may influence recovery from surgery.

O avtorici:

Melita Mulej (roj. 2. 3. 1988) je kot dekle želela postati učiteljica, pozneje pa jo je življenjska pot peljala do študija gozdarstva. Tam si je pridobila ogromno znanja širokega spektra. Vendar je to ni zadovoljilo, zato se je vpisala še na študij velnesa, ki ga je uspešno zaključila. Nenehna želja po izobraževanju in izpopolnjevanju jo je gnala, da je naredila nacionalno poklicno kvalifikacijo za maserko in tečaj limfne drenaže. Deluje tudi na področju kulture, sodelovala je pri predstavi Vstop izstopa, prav tako pa sodeluje pri vsakoletnem Festivalu stare glasbe v Radovljici. Piše tudi za velneški portal velnes.si, kjer povezuje znanja pridobljena pri študiju gozdarstva in velnesa. Trenutno je zaposlena kot maserka, vendar je želja po poučevanju še vedno ni zapustila. V prostem času rada potuje ter spoznava navade in življenje ljudi v drugih državah.

Če bi **o vodi** morala povedati en stavek, bi rekla: "Voda omogoča, vodi in očiščuje."

VODNE STRUKTURE V NARAVNIH VELNESIH KRAJINE V POVEZAVI S ČLOVEKOVIM PSIHOFIZIČNIM RAVNOVESJEM

/WATER STRUCTURES IN THE NATURAL LANDSCAPE WELLNESS IN RELATION TO HUMAN PSYCHOPHYSICAL BALANCE/

mag. **Saša Ropač**, u.d.i.k.a.,
Prešernova 17, 4240, Radovljica

Povzetek

Krajinska pestrost Slovenije ponuja raznolikost vodnih struktur, ki jih lahko pojmuje, kot velnesi v naravi z naravnimi strukturami. Človek je glede na telo povezan z naravnimi elementi, kot tudi z vodo. Voda je lahko medij za različne frekvence, npr. za zvok ali zven. Naše telo je sestavljeno iz pretežnega dela tekočin, ki sprejemajo frekvence iz okolja ali jih tvorimo sami. Frekvence ali vibracije tvorimo preko zavesti, v čustvih in mislih, z govorom, petjem. Energijski potencial človeka se lahko aktivira ali uravnovesi prav preko zavestnih metod in postopkov, glede na to, da smo sestavljeni iz večjega dela tekočin. Veliko ljudi je vsakodnevno pod stresom ali so drugače preobremenjeni. Da bi znova našli povezavo z naravnimi frekvencami in tudi ravnovesje znotraj nas, nam lahko pomagajo vodni velnesi v krajini s spremljajočimi naravnimi sistemi. Obstoječi grajeni velnesi v nekaterih primerih ne povezujejo zunanega okolja narave. V takšnih pogledih obstajajo razvojne možnosti za povezovanje naravnih in grajenih velnesov v širše celote, ki ponujajo večjo pestrost storitev. Seveda pa krajinska pestrost Slovenije omogoča ljudem vsakodnevno možnost, da obiskujejo naravna, čista okolja in preko vegetacije, vode prečiščujejo svoje telo, dušo in zavest na dokaj enostaven način, kot je lahko sprehod ali kakšna druga oblika rekreacije oziroma sproščanja, kot je npr. poglobljanje v svojo bit, zavest, dušo in telo. Vsekakor redno ali dolgoročno povezovanje s seboj, z obiskovanjem vodne ali druge čiste krajine, z obiskovanjem grajenih velnesov, te prinašajo človeku ravnovesje, razvoj sebe ali občutenje svojih čutil, ki jih morda skozi vsakdanje obveznosti marsikdo zanemarja. Skozi ponovno povezavo s seboj, velnesi, ki so grajeni ali naravni vodni velnesi, se lahko naučimo sebe držati v uravnovešenem stanju zavesti, duše in telesa, kar je pomembno za vsakega, ki je pripravljen imeti določeno visoko raven kakovosti bivanja in s tem spoštljiv odnos do sebe, do čistih naravnih krajinskih sistemov, predvsem voda, gozdov in drugih naravnih struktur, ki so osnove za naše skupno kakovostno in čisto planetarno ravnovesje.

Ključne besede: krajina, čutila, ravnovesje

KRAJINSKA PESTROST SLOVENIJE V KRAJINSKIH VZORCIH

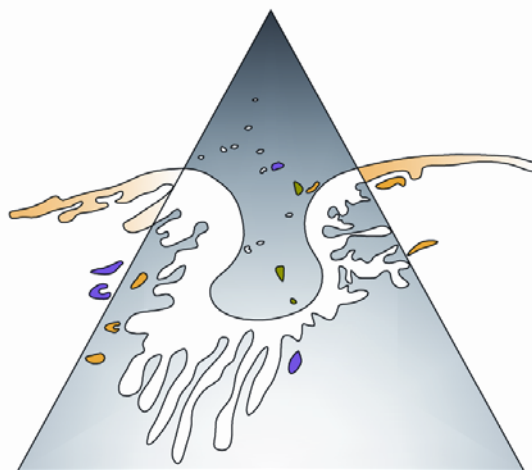
Krajinska pestrost Slovenije ponuja raznolikost vodnih struktur, ki jih lahko pojmuje kot naravni velnesi ali ravnovesje naravnih sistemov, v katerih se dobro počutimo. Človek je vsekakor s svojo

telesno ali duševno strukturo povezan s sistemom vode in drugimi naravnimi elementi. Zavest človeka igra pomembno vlogo, predvsem, ker tvorimo preko čustev, misli, stanja fizičnega telesa ugodno ali neugodno psihofizično počutje sebe. Pri regeneraciji in ravnovesju lahko pomagajo naravni vodni sistemi v krajini in spremljajoči naravni sistemi, ki so v Sloveniji pestri. Krajinsko pestrost Slovenije lahko opredelimo s krajinskimi vzorci. Slovenske krajine so v študiji Metodološke osnove (Marušič, 1998) razdeljene na pet regionalnih enot. Vsaki enoti pripadajo osnovni (značilni), splošni in posamezni krajinski vzorci, kategorizirani glede na morfološke značilnosti: podnebje, relief (vodo) in površinski pokrov. S tipološko ureditvijo krajinskega prostora so inventarizirane značilnosti, ki so vidno zaznavne. Krajinski vzorec pomeni neko zgradbo, sestav vidno morfoloških ali vidno prepoznavnih krajinskih prvin, med katere spadajo tudi vodovja. Vodovja tvorijo pomemben del slovenskih krajin. Praktično se pojavljajo v vseh regionalnih enotah Slovenije. Na osnovni ravni razporeditve krajinskih vzorcev Slovenije pojmujeemo 30 značilnih vzorcev, v katerih se pojavljajo vodovja kot morfološki del površja.

V nedegradiranih prostorih se pojavljajo naravni velnesi – prostori dobrega počutja, ki so povezani z vodovjem. Nekaj primerov je prikazanih v spodnjih slikovnih prikazih, piktogramih. Na splošno velja, da je piktogram osnovni gradnik slikovne pisave – poenostavljena slika, ki predstavlja neki predmet ali pojem. Beseda piktogram je sestavljena iz latinske besede *pictus* = *narisan* in grške besede γράμμα [gramma] = *zapis*. Piktogrami naj bi vsebovali temeljne značilnosti nekega krajinskega vzorca. Poleg čiščenja forme skozi likovni proces se reducira tudi barva. Barva v krajini je spreminjajoča. Pogojena je s ciklusi letnih časov. Barve se spreminjajo tudi na raznolikost krajinskih vzorcev. V krajini jih lahko beremo skozi realistično pojavnost ali pa jih prenašamo subjektivno (impresije). Oblika črt povzema v najbolj abstraktnem pomenu značilnost posameznega krajinskega vzorca.

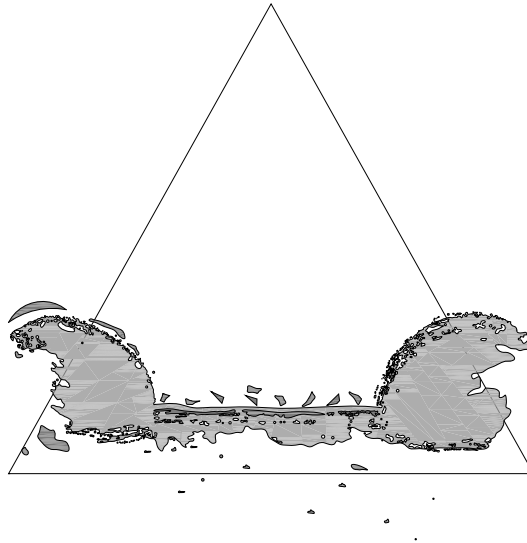
ZNAČILNI KRAJINSKI VZORCI V POSAMEZNIH REGIJAH (Marušič, 1998):

A – ALPSKE KRAJINE: gore, alpski podi, podnožje gora –dinamika skalovja, pobočne uravnave, visokogorski gozdovi, alpske doline – morene



Slika 1: Alpske krajine: piktogram 1 –
ALPSKE DOLINE – MORENE
(Ropač, 2009)

B – PREDALPSKE KRAJINE: strnjeni gozdovi na pobočjih, celek-krčitev na pobočni uravnavi, planotast svet, ozke doline, gričevnat svet ob robovih dolin, skalnati robovi pri prehodu v alpski



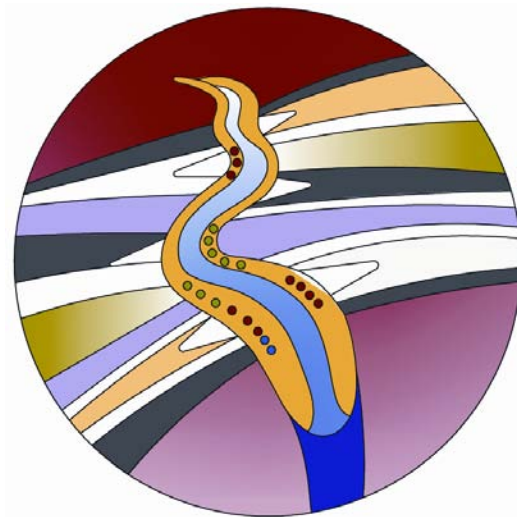
svet, širok ravninski svet dolin

Slika 2: Predalpske krajine: piktogram 2 -

ŠIROK RAVNINSKI SVET DOLIN

(Ropač, 2009)

C - SUBPANONSKE KRAJINE: ravninski njivski svet, gričevje z vinogradi in gozdovi, močvirni svet s posameznim drevjem in grmovjem, obvodni svet – poplavni logi, doline v gričevju

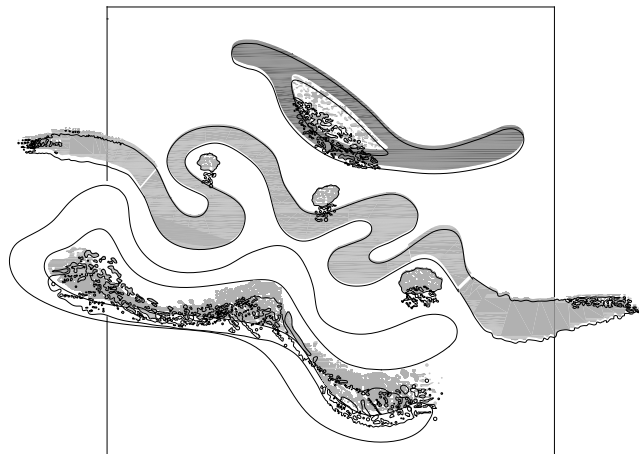


Slika 3: Subpanonske krajine: piktogram 3 -

VZOREC OBVODNEGA SVETA

(Ropač, 2009)

D – KRAŠKE KRAJINE: planotast svet s kraškim podoljem, mehko valovit svet planot, kopasti vrhovi s strnjenim gozdom, kraška polja, kraške doline – podolj



Slika 4: Kraške krajine: piktogram 4

KRAŠKA POLJA

POPLAVNI LOGI

(Ropač, 2009)

E - PRIMORSKE KRAJINE: obala, morje, flišno gričevje, kraške planote ravninski svet – doline



Slika 5: Primorske krajine: piktogram 5 – MORJE (Ropač, 2009)

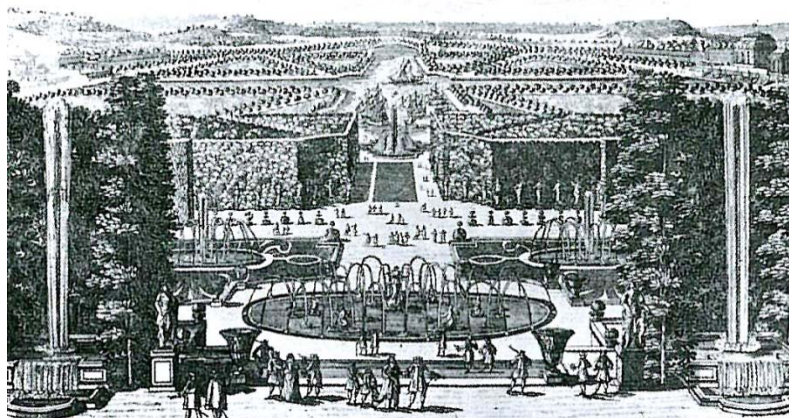
Krajinska pestrost krajinskih vzorcev Slovenije omogoča ljudem raznolik spekter povezovanja na naravne vodne strukture, s katerimi lahko povrnemo sebi uravnovešenost telesa, duše in zavesti preko frekvenc, ki jih sproščajo naravni sistemi, predvsem čistoča vodovij in gozdnih mas. Zavestni postopki v naravnih sistemih lahko človeku omogočijo prečiščevanje preko naravnih frekvenc in čistine naravnih elementov, s tem pa zdravje ali uravnovešeno psihofizično počutje brez bolezenskih stanj.

Naravni velnesi vode v Sloveniji in pestrost krajinskih vzorcev ponujajo raznolike možnosti povezovanja ljudem, ki si želijo dvigniti raven kakovosti bivanja. Pomembna je zavest človeka o svojem telesu, v katerem predstavljajo pretežni del tekočine oziroma voda. Seveda je pomembna

širša zavest do okolja in celotnega planeta v smislu čistih sistemov in frekvenc, predvsem v mestih, kjer se lahko pojavlja veliko neravnovesje v smislu svetlobnega, frekvenčnega, zračnega ali drugega onesnaževanja. Bistvena je torej uskladitev sebe glede prečiščevanja svojega fizičnega telesa, misli, čustev, da v nas lahko zavladava harmonija. Posredno s svojim ravnanjem vplivamo na okolje, na ljudi, s tem pa se krepi širša zavest ljudi, ki spoštljivo ravna tako s seboj, okoljem ali v zavesti s celotnim planetarnim sistemom Zemlje.

NARAVNI IN OBLIKOVANI VODNI VELNESI V ZGODOVINI UMETNOSTI EVROPSKEGA PROSTORA IN SLOVENIJE

BAROČNI VRTOVI. Skozi zgodovino oblikovanja vrtov so se pojavljala različna slogovna obdobja, ki so odražala tedanjo politično in filozofsko usmeritev ter predstavljala svojo družbeno vlogo. Primer oblikovnih izhodišč renesanse se v baroku začuti močan vpliv absolutističnega fevdalnega reda, ki je najbolj izrazno viden v kraljevski rezidenci iz 17. stol. – Versaillesu. Na sliki 7 je prikazan vodnjak Lantone in v dnu slike Apolonova skupina, za katero se nadaljuje Veliki kanal, saj so bili vodni motivi velik spektakel poleg striženih oblik vegetacije, bajeslovnih skulptur in gledališč na prostem. Zasnova parka je sestavljena iz dostopa pred stavbnim kompleksom dvorca in vrtom, ki je strogo osten, ob katero so na parter pripete druge prvine značilne za baročne ureditve vrtov (Ogrin, 1993).



Slika 6: Versailles (Ogrin, 1993)

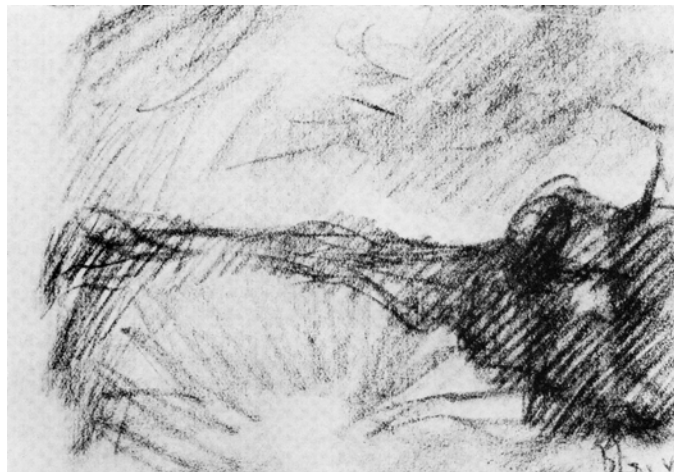
KRAJINSKI VRTOVI 18. STOL. v Angliji predstavljajo odklonilen odziv na francoski barok. Kentovi vrtovi so bili sestavljeni iz krajinskih prizorišč, izhajajoč iz poznavanja italjanskih vrtov renesanse z bajeslovno – rustičnimi podobami in iz študij tedanje odrske scenografije. Pesništvo je močno vplivalo na snovanje krajinskega vrta z izpovedovanjem doživetja narave, izoblikovana so bila valovita tratna zemljišča, jezera vijugastih obal, gmote drevesnih gruč in robovi visoke vegetacije (Ogrin, 1993).



Slika 7: Kentova risba za kaskade v dolini Venere, Rousham (Ogrin, 1993)

RIHARD JAKOPIČ IN MOTIV EKSPRESIONISTIČNE KULTURNE KRAJINE

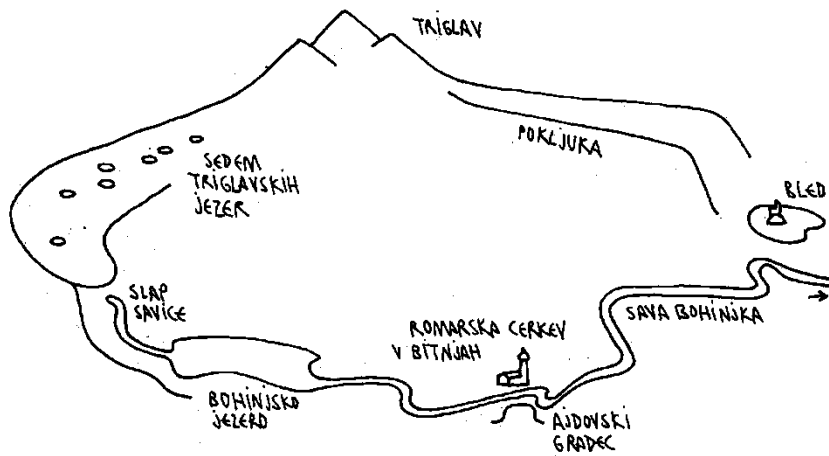
Jakopič pojmuje krajino v svojem nacionalnem kontekstu. Motive za svoje ustvarjanje najde v dolenjski krajini. V risbi *Odsev v Krki* (Komelj, 1977) se zrcali nebo v vodi, ekspresionistična objektivnost se popolnoma podreja subjektivnemu doživljanju, zrcaljenje ni samo fizičen pojav, temveč ima tudi simbolni pomen. Med obema poloma je ravnotežje. Na obeh zrcaljenih straneh je svetlo okroglo polje, ki ponazarja izvir svetlobe, prav tako je med obema stranema vmesna temna plast, ki sicer deluje globinsko zaradi temnin, vendar je kot sloj, ki ločuje nebo in vodo.



Slika 8: *Odsev v Krki*, črna kreda (Komelj, 1977)

MARKO POGAČNIK IN MOTIV ENERGIJSKE KRAJINE

V risbi, ki jo Marko Pogačnik imenuje Območje triglavskega krajinskega svetišča (Pogačnik, 1993), je



Slika 9: Triglavsko krajinsko svetišče (Pogačnik, 1993)

Triglav označil kot osrednjo točko vdihava kozmičnih energij za ves slovenski prostor, vključno s celotno Istro. Kompozicijo triglavskega krajinskega svetišča avtor v celoti utemeljuje z veznim elementom vode. Vodo šteje za povezovalni člen prostora, ki se v posameznih delih preobrazi v drugo obliko in zaokroži v sklenjen krog (Pogačnik, 1993).

V zgodovini so imeli grajeni vodni elementi pomembno vlogo, da so ljudje našli za sebe sprostitev in lepoto življenja. Takšni vodni ambientni so se skozi zgodovino pojavljali, kot morda za primer osvežitve in popestritve v prostoru, kot glavni akcent. Ker so bile higienske razmere proti sodobnemu času pretežno šibke, voda ni predstavljala močnega higienskega vidika, temveč bolj za okras v prostoru ali zabavo. »Zgodovinski vodni velnesi« so bili na neki način morda bolj izraženi kot umetniška stvaritev in izraz občudovanja, kot pa dejansko fizični užitek v neposrednem stiku z vodo. Izražena so bila bolj čutila opazovanja kot direktni fizični stik z vodo. Seveda pa so morda ljudje, ki niso bili v stiku z vrtnimi vodnimi kreacijami, ubirali bolj preproste sisteme, kot so jezera, ribniki, potoki in seveda morje za sprostitev, ki je ni narekovala visoka družba.

Sodobni čas se približuje tudi pogledu, ki je morda sinteza znanstvenih raziskav, kot so fotografije dr. Emota, ki je slikal vodne kristale ter jim predvajal različno glasbo ali besede. Torej voda se odziva na resonanco, vibracijo naših besed ali glasbil. Voda v sodobnem času ne predstavlja samo estetskega užitka, temveč ima tudi čistilno in regenerativno funkcijo. Sodobni grajeni velnesi naj bi obiskovalcu ponujali tako estetsko, sprostilno kot regenerativno noto. Grajeni velnesi so velikokrat zaprti sistemi in se ne povezujejo na naravne sisteme, kot so npr. samočistilni naravni bazeni in spremljajoče zelenje. V tem smislu so morda trendi grajenih velnesov še v izhodiščnem potencialu z namero, da se človeku približa, kar se da v zaokroženo celoto sistema voda, ki je oplemenitena z živostjo naravnih sistemov.

PSIHOFIZIČNI VIDIK ČLOVEKA V POVEZAVI Z NARAVNIMI IN GRAJENIMI VELNESI KRAJINE

Človeško telo se odziva po razpoloženju ali impulzih čustev ali misli. Seveda naši miselni in čustveni procesi tvorijo določene vzorce, po katerih se gibljemo v naši zavesti in predstavljajo del naše skupne identitete. Ker smo zaradi naših telesnih funkcij na najnižji ravni energijska bitja, seveda vplivajo razpoloženjska stanja čustev ali miselnih procesov na telesne tekočine in s tem pravzaprav na naše uravnovešeno in zdravo počutje. V našem vsakdanu morda pozabljamo ali izpuščamo obisk naravnih sistemov, ki nam lahko ponudijo pomoč ali na neki način metodo za uravnovešanje energijskega potenciala človeka. Da bi svoje telo, kar se da aktiviral ter dvig svoje življenjske energije optimiziral, lahko posameznik to stori v naravnih vodnih velnesih krajine preko zavestnih postopkov in metod. Ljudje bi lahko našli notranje ravnovesje in ozavestili miselne ali čustvene vzorce, ki jih lahko blokirajo pri doseganju ciljev. Takšni vzorci se lahko preko gibanja ali sproščanja v naravnih ali grajenih velnesih pokažejo, pri tem pa je pomembno, da jih ne potisnemo v ozadje, temveč jih skušamo ozavestiti ali nevtralizirati. Pri takšnih notranjih procesih nam je velikokrat lahko v pomoč zunanji sistem naravne krajine, predvsem čiste frekvence gozdov in voda, ki blagodejno pa seveda predvsem čistilno vplivajo na naravno ravnovesje krajin ter seveda tudi na psihofizično počutje človeka.

Človekova zavest preko misli in čustev vpliva na naše psihofizično počutje in na stanje vibracij, ki jih posredno tvorimo znotraj nas ali jih povezujemo na okolje. Pri tem ne smemo pozabiti, da smo sestavljeni iz večine tekočin ali vode. Voda pa predstavlja medij na elementarni ravni ali ravni vibracij, informacij. Vsak bi se lahko zamislil nad svojimi čustvi ali mislimi, kako skladne so v smislu njega ali drugih ljudi.

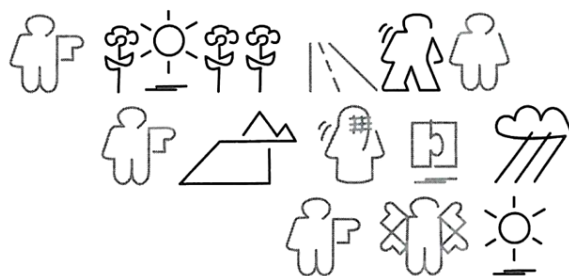
Človekova zavest se povezuje na številne čute, ki jih doživljamo v povezavi z okoljem in notranjimi razpoloženjskimi stanji. Čutila se v povezavi z naravnimi vodnimi strukturami okrepijo in prečistijo, povežejo s frekvencami in elementi narave. Čutilni sistemi fizičnega telesa, duše in zavesti postanejo lahko tako bolj aktivni in uravnovešeni, posredno pa tako naravni ali grajeni velnesi vplivajo na kakovost bivanja in povezovanja človeka na bogato krajinsko pestrost, značilno za prostor Slovenije. Lahko pomislimo na svoja osnovna fizična čutila, kot so vid, sluh, otip, vonj in okus. Ta čutila se v naravi aktivirajo in izostrijo, predvsem pa jih lahko krepimo, če telesu omogočamo pretočnost v smislu dovolj gibanja v naravi, dovolj čiste tekočine, kot so voda, zeliščni čaji, sveži sokovi in kakovostna ekološka hrana. Velikokrat se ne zavedamo, kakšno vibracijo imajo tekočine, ki jih zaužijemo. Zato je pomembno, da jih aktiviramo v živost in sozvočje z našim telesom. Pomislite, kakšno moč imajo naše misli. Preprosto lahko vodi, ki jo bomo zaužili, si morda v njej naredili kopel ali uporabili za kakršno koli drugo tekočino, spremenimo energijsko informacijski zapis. Metoda je čisto preprosta, le vztrajati moramo, da dobi tekočina zadostno gostoto naših misli. Lahko si zamišljamo v sistemu vizualizacije čisto izvirsko vodo, napolnjeno z negativnimi ioni, ki blagodejno deluje na naše fizično telo in ga napolni s svežo in čisto energijo. Možno je tudi uporabiti fotografijo izvira, da se informacije in energije prenesejo na vodo v kozarcu. Vizualiziramo lahko zlato energijo ali preprosto vodo pustimo na sončni svetlobi, da jo prepojijo fotoni. Takšna voda je visoko nabita s sončno energijo in čistilno deluje na naše telo. Voda je torej energijski sistem. Pomislite na vodo, kadar jo kupite v plastenki, steklenici ali jo iztočite iz pipe. Takšna voda potrebuje živost oziroma višjo frekvenco, ki jo lahko dosežete preko misli ali določenih aparatov, ki se dobijo na tržišču. Energijsko informacijski zapis vodi lahko spremenimo tudi z dodatkom naravnih kristalov, kot je npr. sol. Kristali soli so prepojeni s sončno energijo, hkrati

pa postane takšna voda izotonična pijača. Izotoničnost je pomembna za naše celice, saj tekočina preko osmoze tako prehaja v naše celice in telo.



Slika 10: Kapljice vode, kot posameznikova zavest (<http://weneedfun.com/colorful-water-drops-wallpapers/>)

Ker se voda odziva na resonanco okolja, lahko naši vodi v telesu ali zunaj nas predvajamo besede, čustva, misli ali harmonično glasbo, ki je v sozvočju z nami. Na preprost način vodo oplemenitimo in jo harmoniziramo s seboj. Pomembno je, da se človek zaveda, v kakšnih frekvencah se giblje, predvsem kar se tiče misli in čustev, da ne delujejo destruktivno na nas, temveč podporno ali gradilno. Voda je torej zanimiv medij za projekcije. Tako vizualne kot zvočne. Pomislite na svojo kreativno domišljijo, kaj lahko vse predvajate vodi ali kakršni koli tekočini, ki je povezana z vami. Morda se boste našli v ljubeznivih notah, s tem pa pokazali sebi in tekočini spoštljiv odnos.



The spring is coming,
The land overcast with rain
Throughout the whole day.
(Toyo)

Pomlad prihaja.
Dež prekriva zemljo
skozi ves dan.

(Toyo)

Slika 11: Odtis naše umetniške kreativnosti v vodi. Prikaz haiku pesnitve v znakovnem jeziku (Abdulah in Hubner, 2006)

Ljudje, tako v smislu skupne zavesti kot posamezniki, bi se lahko naučili preko samoopazovanja držati v uravnovešenem, pozitivnem ali vsaj nevtralnem stanju usklajene zavesti. Kako pomembno to vpliva na naš notranji velnes telesa in duše. Torej dobro počutje je izhodišče za naše življenje,

kreiranje lastnega notranjega sistema, kjer se vsi organi dobro počutijo zaradi uravnovešenih čustev in misli. Naj vlada misel: »Vse je mogoče, nič ni nemogoče.« S tem bomo morda sprožili notranje ovire, ki nas morda držijo stran od ravnovesja in jih bomo nevtralizirali. Dober zgled so nam naravni sistemi, kjer vladajo popolno ravnovesje in nenehne spremembe. Torej človek! Nazaj k naravi, je misel, ki jo pogostoma morda slišimo, morda premalokat udejanjimo. Kajti osnovna preprosta dejanja, predvsem ljubeč odnos do sebe in okolja, nas lahko opomnijo, da je preprostost lahko kompleksna, hkrati pa osnova za naše ravnovesje telesa, duše in zavesti. Naravni sistemi, tudi vodni, kot so slapovi, izviri ali druga čista vodovja nam simbolično lahko odlikajo, kaj naj bi bilo naše telo, duša in zavest. Čistina, pretočnost in mir. Voda ima inteligenco prilagajanja, premika ovire ali jih raztaplja. Ima lahko deročo moč ali je preprosta vodna kapljica. Zamislite si zopet našo notranjo moč zavesti, duše in telesa, pri tem pa smo kot kapljice v oceanu življenja. Pomislite, kaj se zgodi, če kapljice pridobijo stanje notranjega ravnovesja, moči in čistino čustev in misli. Smo kreatorji, tega naj se vsak zaveda, kako močno lahko vplivamo na naše počutje, življenje in potek dogodkov. Tukaj smo zato, da živimo, smo v svojem velnesu življenja, dobrega počutja, poslanstva sebe na tem čudovitem modrem planetu, ki mu pravimo Zemlja.



Slika 12: Vodni planet Zemlja in naš zavestni odnos do domovanja
(<http://www.drodd.com/html7/blue.html>).

Literatura in viri:

- Abdullah, R. in Hübner, R. (2006). Pictograms, icons & signs. London, New York, Thames & Hudson.
- Komelj, M. (1979). Slovensko ekspresionistično slikarstvo in grafika, duhovno usmerjena umetnost dvajsetih let dvajsetega stoletja. Ljubljana, Partizanska knjiga.
- Marušič, J. (1998). Metodološke osnove. Ljubljana, Ministrstvo za okolje in prostor RS, Urad RS za prostorsko planiranje.
- Ogrin, D. (1993). Vrtna umetnost sveta. Ljubljana, Pudon Ewo.
- Pogačnik, M. (1993). Ko se boginja vrne. Ljubljana, Iskanja.
- Ropač, S. (2009). Likovna abstrakcija krajinskih vzorcev Slovenije, Magistrsko delo.
- SSKJ. Slovar slovenskega knjižnega jezika. (1997). Ljubljana. SRC SAZU, Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša. DZS Slovenije.
- weneedfun.com <http://weneedfun.com/colorful-water-drops-wallpapers/>
- www.drodd.com <http://www.drodd.com/html7/blue.html>

O avtorici:

Mag. Saša Ropač, dipl. ing. kraj. arh. svojo pot ustvarja samostojno oziroma v povezavi s posamezniki in skupinami v okviru oblikovanja krajinske arhitekture in slikarstva. Kot krajinska arhitektka povezuje prostor, posameznike in sebe v združljivo celoto, kot harmoničen spev kompozicije ustvarjanja. Deluje tudi kot predavateljica in ozavešča posameznike o lastnih potencialih, ki jih lahko vsak razvije na svoj način. Zavest o sebi in celoti je razvijala predvsem preko situacij vsakdanjega življenja, samoopazovanja in poglobljanja v svet narave, svojega telesa in celotne svoje biti. Zagovarja stališče: Sledi sebi, vsa moč je v tebi!

O vodi pravi: »Matrica čiste zavesti vode se manifestira na celotni planetarni zavesti planeta Zemlje.«

NARAVA IN VELNES

/NATURE AND WELLNESS/

Saša Černalogar, univ. dipl. andrag.

Posestvo Na Kupčku, Čekovnik 22, 5280 Idrija, Idrija

Povzetek

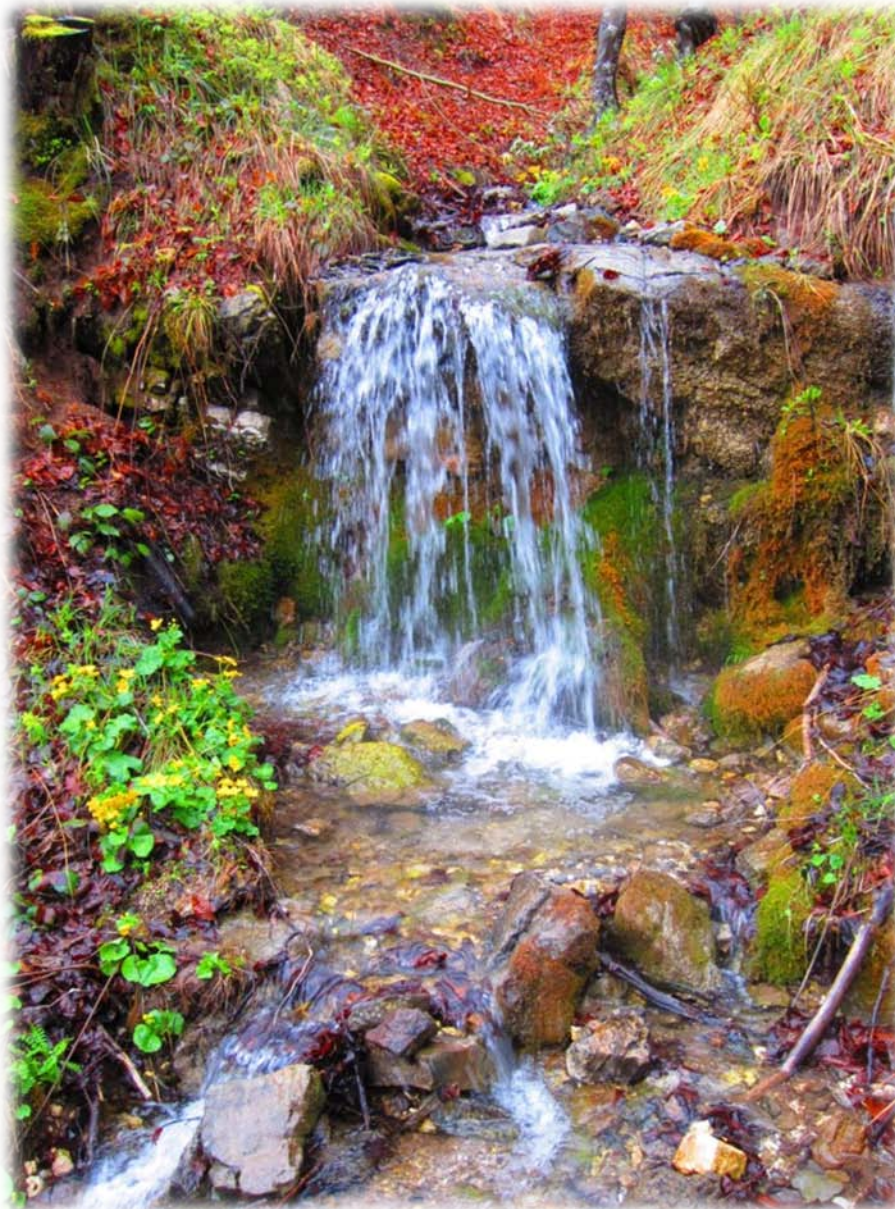
Ko se človek počuti neokreten, napet, utrujen ali celo izgorel, takrat želi narediti vse, da bi si čim prej opomogel, tako poskuša več pozornosti nameniti sebi, lastnemu zdravju in počutju. Poleg počitka, sproščanja, gibanja v naravi je v takem obdobju predvsem pomembno, da pijemo zadostne količine vode, saj le-ta pomaga ledvicam in črevesju pri izločanju odvečnih snovi. S tem telo od znotraj očistimo in pospešimo prebavo. Pomena pitja vode oz. zadostne količine vode se zavemo takrat, ko spoznamo posledice dehidracije za naše telo. Dehidracija ne vpliva le na naše telesne funkcije, pač pa tudi na razmišljanje, motivacijo, miselno aktivnost. Nekateri strokovnjaki povezujejo pomanjkanje vode tudi s tesnobo, čustvenimi težavami, predvsem pa depresijo. Depresivno stanje, ki ga povzroča dehidracija, lahko vodi tudi v sindrom kronične utrujenosti. Torej voda je resnično vir življenja, ne samo pomembna dobrina in nuja za preživetje, temveč tudi vir dobrega počutja. Skrb za zagotavljanje telesu zadostne količine vode, namenjanje pozornosti zdravi in uravnoteženi prehrani, zavedanje o pomenu gibanja, izogibanje stresu, vse to vodi k dobremu počutju. Skrb za dobro počutje, ki zajema rekreacijo, zdravo prehrano, sprostitev in počitek pa je z eno besedo velnes. Velnes kot dejavnost za dobro počutje je nova filozofija življenja oz. lahko rečemo kar filozofija preživetja. Depresivno stanje, ki ga povzroča dehidracija, lahko vodi tudi v sindrom kronične utrujenosti. Biti kos vsem nalogam, ki nam jih prinaša življenje, da nam še pomenijo izziv ne pa stres, pomeni vračati sebi, v smislu negovati telo in dušo, delati na sebi, poslušati sebe. Tišino in mir, kjer po napornem dnevu spet najdemo sebe, se nadihamo svežega zraka in razgibamo, pa nam daje narava. Narava nam lahko daje še veliko več. Zato smo se na Posestvu Na Kupčku, v vasi Čekovnik, 8 km iz središča Idrije, 630 m nad morjem odločili oblikovati velnes, ki smo ga poimenovali naravni velnes, in ki pri skrbi za dobro počutje črpa iz narave. Osredotočenost na naravo in kar nam narava ponuja je oblikovala ponudbo naravnega velnesa. Pri tem smo izhajali iz tradicionalnih znanj o uporabi zelišč in naravnih učinkovin, nismo pa niti pozabili na nova znanja, spretnosti in njihovo uvajanje v velnes. Naravni velnes se prav tako posveča dobremu počutju, vendar s poudarkom na naravi.

Ključne besede: voda, dobro počutje, velnes in narava, naravni velnes

VODA IN DOBRO POČUTJE

Voda je osnova vseh živih bitij, uravnava telesno toploto, po telesu nosi hranilne snovi in iz njega izplakuje škodljive snovi.

Ko se človek počuti neokreten, napet, utrujen ali celo izgorel, takrat želi narediti vse, da bi si čim prej opomogel, tako poskuša več pozornosti nameniti sebi, lastnemu zdravju in počutju. Poleg počitka, sproščanja, gibanja v naravi je v takem obdobju predvsem pomembno, da pijemo zadostne količine vode, saj le-ta pomaga ledvicam in črevesju pri izločanju odvečnih snovi. S tem telo od znotraj očistimo in pospešimo prebavo. Na dan bi morali popiti dva do tri litre tekočine. Voda je osnova vseh živih bitij, uravnava telesno toploto, po telesu nosi hranilne snovi in iz njega izplakuje škodljive snovi. Voda s svojimi vitalnimi snovmi v telesu vzdržuje ravnovesje mineralnih snovi. Ima tudi lepotilno funkcijo, saj ohranja našo kožo napeto in zdravo (Pittroff, Niemann, Regelin, 2004).



Slika 1: Voda v naravi (Katja Uršič)

Več kot pomenljiv naslov članka Niste depresivni, žejni ste! v reviji Skupaj za zdravje človeka in narave, ki povzema iz knjige Telo kliče po vodi, nam pove veliko. Pomena pitja vode oz. zadostne količine vode se zavemo takrat, ko spoznamo posledice dehidracije za naše telo. Dehidracija ne vpliva le na naše telesne funkcije, pač pa tudi na razmišljanje, motivacijo, miselno aktivnost.

Nekateri strokovnjaki povezujejo pomanjkanje vode tudi s tesnobo, čustvenimi težavami, predvsem pa depresijo. Zaradi pomanjkanja vode v telesu je prizadeto možgansko tkivo. Možgani za svoje delovanje uporabljajo električno energijo, ki nastaja z vodnim pogonom celičnih energijskih črpalk. Dehidracija tako vpliva na nastajanje energije v možganih. Veliko možganskih funkcij, ki so odvisne od tovrstne energije, postane neučinkovitih. To pomankljivo delovanje opazimo in ga imenujemo depresija. Depresivno stanje, ki ga povzroča dehidracija, lahko vodi tudi v sindrom kronične utrujenosti (Batmanghelidj, 2010). Torej voda je resnično vir življenja, ne samo pomembna dobrina in nuja za preživetje, temveč tudi vir dobrega počutja.

VELNES – FILOZOFIJA PREŽIVETJA

Skrb za dobro počutje, ki zajema rekreacijo, zdravo prehrano, sprostitvev in počitek, pa je z eno besedo velnes. Velnes kot dejavnost za dobro počutje je nova filozofija življenja oz. lahko rečemo kar filozofija preživetja.

Skrb za zagotavljanje telesu zadostne količine vode, namenjanje pozornosti zdravi in uravnoteženi prehrani, zavedanje o pomenu gibanja, izogibanje stresu, vse to vodi k dobremu počutju. Skrb za dobro počutje, ki zajema rekreacijo, zdravo prehrano, sprostitvev in počitek pa je z eno besedo velnes. Velnes kot dejavnost za dobro počutje je nova filozofija življenja oz. lahko rečemo kar filozofija preživetja. »Wellness je vse, kar nam daje občutek ugodja in ravnovesja, boža naše telo, dušo in duha ter nam prinaša zadovoljstvo in veselje.« (Pittroff, Niemann, Regelin, 2004) Zavedamo se, da sodobna oblika življenja zahteva od posameznika hitro prilagajanje spremembam, učenje novih pristopov, sprejemanje kompromisov in daje prednost delu – delovni storilnosti. Sodobni čas je čas izzivov. Biti kos vsem nalogam, ki nam jih prinaša življenje, da nam še pomenijo izziv, ne pa stres, pomeni vračati sebi, v smislu negovati telo in dušo, delati na sebi, poslušati sebe.

NARAVNI VELNES – POSESTVO NA KUPČKU

Osredotočenost na naravo in kar nam narava ponuja je oblikovala ponudbo naravnega velnesa. Pri tem smo izhajali iz tradicionalnih znanj o uporabi zelišč in naravnih učinkovin, nismo pa niti pozabili na nova znanja, spretnosti in njihovo uvajanje v velnes. Naravni velnes se prav tako posveča dobremu počutju, vendar s poudarkom na naravi.

Tišino in mir, kjer po napornem dnevu spet najdemo sebe, se nadihamo svežega zraka in razgibamo, pa nam daje narava. Narava nam lahko daje še veliko več. Zato smo se na Posestvu Na Kupčku, v vasi Čekovnik, 8 km iz središča Idrije, 630 m nad morjem odločili oblikovati velnes, ki smo ga poimenovali naravni velnes, in ki pri skrbi za dobro počutje črpa iz narave. Osredotočenost na naravo in kar nam narava ponuja, je oblikovala ponudbo naravnega velnesa. Pri tem smo izhajali iz tradicionalnih znanj o uporabi zelišč in naravnih učinkovin, nismo pa niti pozabili na nova znanja, spretnosti in njihovo uvajanje v velnes. Naravni velnes se prav tako posveča dobremu počutju, vendar s poudarkom na naravi.



Slika 2: Posestvo Na Kupčku, narava

Sredi neokrnjenih travnikov in prostranih gozdov nam narava daje možnost, da iz nje črpamo vse, kar vpliva na dobro počutje. Velnes se začne že v zeliščnem vrtu, kjer rastejo aromatična zelišča. Ker je postavljen na južno stran, se ob sončnem vremenu pospešeno izločajo eterične učinkovine. Zato je aromaterapija sredi zeliščnega vrta del naravnega velnesa. Pitje krepčilnega čaja sredi zeliščnega vrta ob sončnem vzhodu ali zahodu, potem ko smo se razgibali pri jutranjem teku in sprostili na večerni jogi pod stoletnimi hruškami. Niso potrebne strokovne študije, da bi verjeli, da se je telo sprostilo in duša umirila.



Slika: Zeliščni vrt, Posestvo Na Kupčku



Slika 4: Sprostitev na travniku, Posestvo Na Kupčku

Literatura in viri:

Pittroff, U., Niemann, C., Regelin, P. (2010). Za dobro počutje- wellness, Nemčija.

Batmanghelidj, F. (2010). Telo kliče po vodi, ZDA.

Spletni vir: Skupaj za zdravje človeka in narave, Niste depresivni, žejni ste!, 2010,
<http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=377>

O avtorici:

Saša Černalogar je univerzitetna diplomirana andragoginja, maserka, pedikerka, kmetovalka, solastnica Posestva Na Kupčku. Leta 2007 je diplomirala iz izobraževanja odraslih. Njen kreativen značaj in težnja po nenehnem produciranju novih idej sta vplivala na to, da si je študij popestrila z dodatnim izobraževanjem iz masaže in pedikure. Tako je opravila NPK maserke in pedikerke. Njena karierna pot se je začela že med študijem, ko je za ljudsko univerzo in razvojno agencijo izvajala delavnice za osebno rast in tečaje masaže. Po zaključenem študiju se je samozaposlila in začela z vodenjem različnih projektnih aktivnosti, izvedb delavnic za otroke in odrasle, delala je na področju turizma na podeželju, sodelovala z organizacijami, kot so razvojne agencije, lokalne skupnosti, turistična društva, podjetja. Splet odločitev je botroval prevzemu 10 ha velike kmetije Na Kupčku, kjer

trenutno in vse od leta 2007 dela na projektu razvoja butičnega turizma na Posestvu Na Kupčku. Svoje spretnosti, znanje in izkušnje, predvsem pa ideje je strnila v razvoj ponudbe na kmetiji, in sicer je oblikovala program naravnega velnesa in čutnega doživetja v naravi, pri čemer posegajo tudi po Kneippovih praksah. Svoje delo na posestvu delijo tudi s šolami, saj omogočajo ogled in doživetja tudi za najmlajše in se vključujejo tudi v čezmejno sodelovanje turističnih ponudnikov.

HOTEL DELFIN & KNEIPP

/HOTEL DELFIN AND KNEIPP/

Mag. Nina Golob,

Delfin Hotel ZDUS, d. o. o., Izola; Tomažičeva 10, 6310 Izola

Povzetek

V Hotelu Delfin smo leta 2014 začeli ponudbo nadgrajevati s filozofijo duhovnika Sebastiana Kneippa (1821–1897). Kneippova metoda ohranjanja in vračanja zdravja temelji na petih stebrih: voda, prehrana, gibanje, zdravilna zelišča in življenjsko ravnovesje.

Projekta smo se lotili z izgradnjo Kneippovega vrta. Uredili smo prostore za izvajanje vodnih terapij (hladni oblivi rok in nog, hoja po mrzli vodi). V vrtu sta travnik in reliefna pot za boso hojo. Za gibanje je poskrbljeno z vadbo v vodi, fizioterapevtsko vadbo in dihalnimi vajami. Kuharjem smo uredili kuhinjski zeliščni vrt, med ponudbo hrane pa smo začeli dajati poudarek uporabi zelišč in zdravi prehrani.

Celotna ponudba Kneippovih storitev je gostom na voljo brezplačno in je preventivne narave.

Ključne besede: seniorski turizem, Kneipp, vrt, vodne terapije, zelišča, preventiva

NADGRADNJA PONUDBE HOTELA DELFIN S KNEIPPOVIM PRISTOPOM

Hotel Delfin v Izoli je zaradi svojih lastnikov in usmeritve posebna zgodba v slovenskem turizmu. Leta 1980 so vplivni predstavniki Zveze društev slovenskih upokojencev (ZDUS) sprejeli sklep, da na slovenski obali zgradijo počitniški dom, čigar namen bo omogočiti ugoden dopust slovenskim upokojencem. V letu 2017 bo hotel praznoval 35 let uspešnega delovanja. Vsa ta leta mu je, zahvaljujoč izjemni priljubljenosti med slovenskimi gosti, uspelo dosegati izjemno visoke stopnje zasedenosti, lastnik (ZDUS) pa je ustvarjen dobiček vračal nazaj v hotel in s tem skrbel za njegov razvoj.

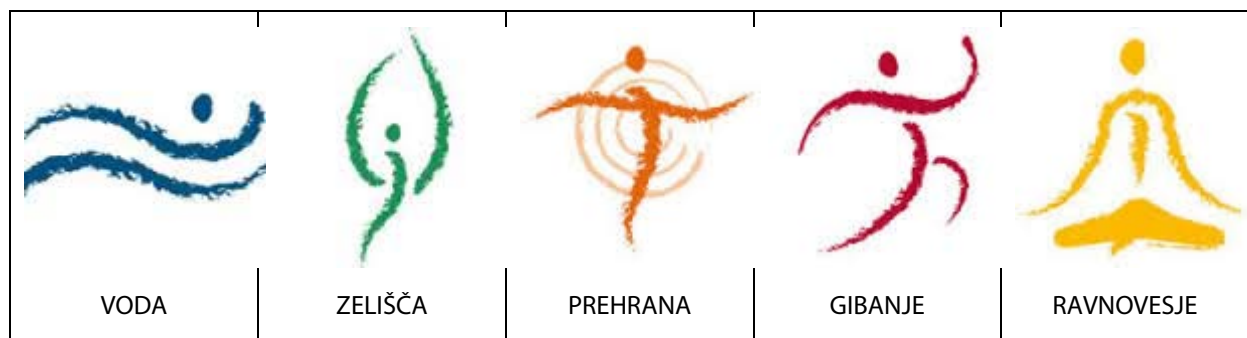
Gospodarska kriza je močno vplivala tudi na upokojence, kar se je odrazilo na obisku hotela Delfin in razgalilo naše slabosti. V hotelu smo se začeli zavedati, da z obstoječo ponudbo vedno težje konkuriramo. Korektna ponudba sob in bazenov z ogrevano morskovo vodo je zaradi pomanjkanja novosti izgubila na privlačnosti. Na sejmskih nastopih in srečanjih v društvi upokojencev so nam številni upokojenci povedali, da se bodisi čutijo premlade za obisk našega hotela ali pa se jim je zaradi krize vedno ugodnejša ponudba konkurence zdela privlačnejša.

V hotelu smo se morali vprašati, kako naprej. Kaj lahko naredimo, da bomo na eni strani obdržali goste, ki se že vrsto let vračajo k nam, na drugi strani pa bi nam uspelo k nam privabiti tudi mlajše upokojence in s tem ustvariti »podmladek«, ki bo zagotavljal uspešno poslovanje tudi na srednji in dolgi rok.

Zagotovo bi z dodatnimi zdravstvenimi vsebinami naleteli na dober odziv med gosti, vendar smo se zavedali, da ekonomske razmere ne omogočajo širitve ponudbe v smislu novih plačljivih storitev. Hkrati nismo želeli zaiti na področje slovenskih zdravilišč, ki odlično opravljajo svoje delo in bi jih bilo pri tem težko doseči, kaj šele preseči. Čeprav je večina gostov hotela Delfin starejših, njihov namen obiska v hotelu ni v prvi vrsti povezan z izboljšanjem zdravja, temveč predvsem s sprostitvijo in zabavo. Zato smo NOVE vsebine začeli iskati v preventivi. Odgovor smo našli v celostnem pristopu k zdravju Sebastiana Kneippa.

Sebastian Kneipp

»Vsi bi živel dolgo in zdravo življenje, a le redki za to kaj naredijo,« je ugotovil Sebastian Kneipp (Burghardt & Klofat, 1998). Sebastian Kneipp (1821–1897) je bil nemški duhovnik in vodni terapevt. Kneipp je bil velik zagovornik uravnovešenega in preprostega življenja. Pristop Sebastiana Kneippa do razumnega, zdravega način življenja in naravnih načinov zdravljenja je človeka obravnaval kot celoto. Moč ohranjanja zdravja in zdravljenja je našel v naravi. Priporočal je, da v življenje vnesemo red in da svoje dobro počutje zgradimo na petih temeljih: voda, zdravilna zelišča, prehrana, gibanje in življenjsko ravnovesje (Kreiter & Roschatt, 2012).



Slika 1: Pet stebrov dobrega počutja po Sebastianu Kneippu

- voda: lahko rečemo, da je Sebastian Kneipp dal ime zdravljenju z vodo. Voda je bila pogoj za nastanek življenja na Zemlji, je osnova življenja in tudi ohranjanja zdravja. Voda lahko s svojimi toplotnimi, kemičnimi in hidro-električnimi učinki stimulira človeško telo in pozitivno vpliva na življenjske funkcije v njem.
- zelišča: Sebastian Kneipp je priporočal uporabo zelišč kot preventivo pred razvojem različnih nevšečnosti. Za odgovorno samozdravljenje so primerna predvsem zelišča, ki rastejo v domačem okolju in imajo blage zdravstvene učinke. Sebastian Kneipp jih je uporabljal v obliki dodatkov, tinktur, mazil, čajnih mešanic in sokov.
- prehrana: velik vpliv na naše počutje ima hrana. Primerna sodobna prehrana je zasnovana na nepredelani hrani, ki se prilagaja letnim časom (Wintgen, 2010).
- gibanje: Sebastian Kneipp ni zagovarjal divjih telesnih aktivnosti, pač pa zmerne telesne aktivnosti, ki telesu ne povzročajo stresa. Dobro ravnovesje med aktivnostjo in počitkom krepi telo, misli in duha. Danes daje nemška zveza Kneipp poudarek predvsem pohodom, plavanju, hoji, jogi, kolesarjenju, jahanju, lahkotnemu teku kot tudi bolj zabavnim dejavnostim, kot je ples.
- življenjsko ravnovesje se nanaša na način življenja, ki je uravnovešen in čim bolj v skladu z naravo. Upošteva človeško telo, duševnost in duha kot naravno enoto ter stremi k usklajenosti z naravo. Življenjsko ravnovesje zahteva zavestno osebno in skupno

odgovornost za zdravje. Zdravega načina obnašanja se je mogoče naučiti in je sestavljeno iz odgovornega ravnanja z osebnimi in naravnimi viri.

Duhovnik Sebastian Kneipp je večino svojega življenja preživel v Bad Wörishovnu na Bavarskem v Nemčiji, kjer je danes tudi sedež nemške zveze Kneipp. Ta krovna organizacija združuje več kot 600 društev, v katere je včlanjeno več kot 160.000 ljubiteljev kneipanja. Zveza z zelo razvitim sistemom izobraževanja skrbi za ohranjanje in širitev znanja, ter s posebnimi programi razvitimi za vrtce misli tudi na prihodnost.

UVAJANJE KNEIPPOVIH METOD V HOTELU DELFIN

V Hotelu Delfin smo se v letu 2013 odločili, da se bomo postopne nadgradnje naše ponudbe v prvem koraku lotili z ureditvijo zeliščnega vrta ob hotelu. Tam in v sklopu bazenskega kompleksa so svoj prostor našle tudi vodne terapije. V nadaljevanju smo si za cilj postavili, da bomo zelišča in zdravo prehrano izpostavili tudi v kulinariki. Že obstoječo rekreativno ponudbo smo dopolnili z dihalnimi vajami.

Vodne terapije

Vodne terapije zagotovo predstavljajo najbolj prepoznaven del Kneippovega pristopa k izboljšanju počutja in zdravja. Med najpogostejše vodne terapije sodijo hoja po hladni vodi ter oblivi rok, nog in obraza. Oblivi in kopeli se izvajajo s hladno vodo, v nekaterih primerih izmenično s toplo in hladno vodo.

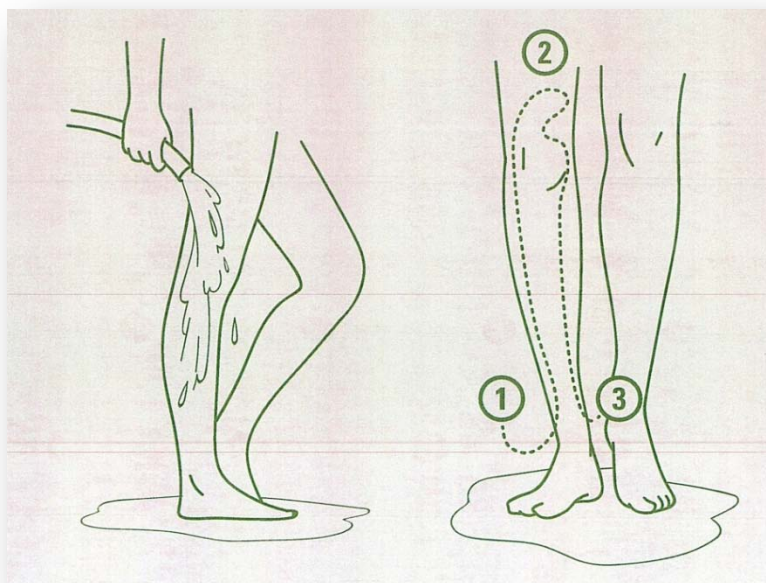
HLADNO OBLIVANJE KOLEN

je primerno pri krčnih žilah in vročih nogah, visokem krvnem tlaku, kronično hladnih stopalih ter s tem povezanimi obolenji sečil in debelega črevesa, udrtih, ploskih in razprtih stopalih.

Prepovedano: pri zelo nizkem krvnem tlaku.

Opozorilo: bodimo previdni pri menstruaciji, bolečinah v križu, išiasu, obolenjih ledvic in mehurja ter bolečinah v spodnjem delu trebuha.

Postopek: začnemo pri mezincu desne noge, nato vodimo curek po zunanji strani goleni nekoliko nad koleno. Cev med oblivanjem premikamo sem in tja v vodoravni smeri, da voda zajame celotno površino goleni. Po notranji strani goleni se vrnemo do palca. Enako ponovimo na levi nogi. Na koncu oblijemo podplate obeh nog. Vodne kaplje rahlo otreemo z dlanmi ter se ogrejemo s tekom ali pa se oblečemo. Med vsakim hladnim postopkom morata miniti vsaj 2 uri.



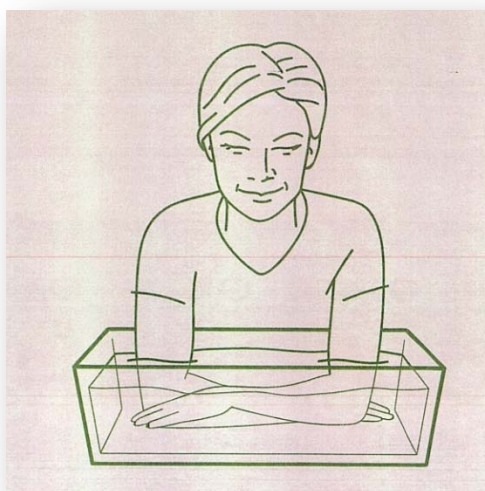
Slika 2: Postopek hladnega oblivanja kolen

HLADNA KOPEL ZA ROKE

je primerno pri telesni in duševni utrujenosti, glavobolu, nervoznem utripanju srca, težavah z miselno zbranostjo.

Opozorilo: bodimo previdni, če imamo hladne roke, angino pektoris ali organska obolenja srca.

Postopek: najprej potopimo v vodo desno, nato še levo roko, in sicer tako, da sega voda do sredine nadlakti. Učinek povečamo, če roke in prste rahlo premikamo. Ko preštejmo do 30 oziroma začutimo bolečino zaradi mraza, obe roki dvignemo iz vode, otremo vodne kaplje z dlanjo in roki posušimo na zraku.



Slika 3: Hladna kopel za roke

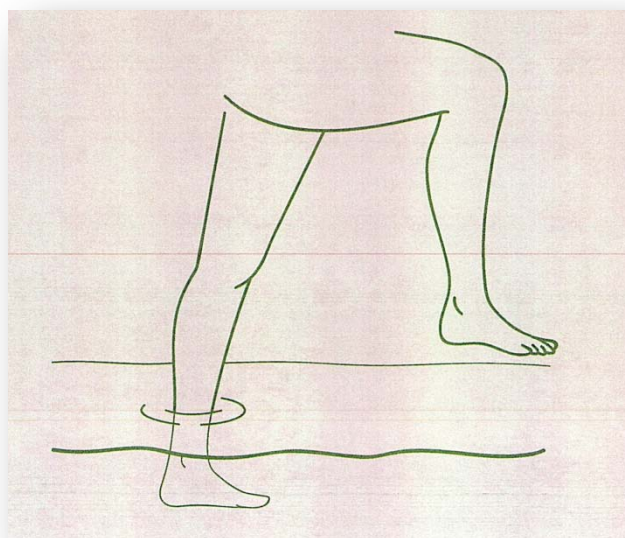
HOJA PO VODI

je primerna pri nagnjenosti k visokemu krvnemu tlaku, krčnih žilah, motnjah spanja, glavobolih, znojenju nog, utrujenih nogah, zlasti po napornem dnevu ali dolgem pohodu.

Učinek: krepi vene in odpravlja venske zastoje, preprečuje okužbe.

Postopek: stopamo po vodi kot štorcklje, kar pomeni, da pri vsakem koraku nogo popolnoma dvignemo iz vode in pri tem konice prstov iztegnemo navzdol. Ko nas začne mraziti, stopimo iz vode, se posušimo in poskrbimo, da se ponovno segrejemo.

Prepovedano: pri težavah z ledvicami in mehurjem in okužbah v trebuhu, med menstruacijo, pri išiasu, hladnih nogah, pri aterosklerozi žil v spodnjih okončinah.



Slika 4: Štorckljina hoja po vodi

Hojo po vodi je najlepše izvajati v hladnih potočkih. Kadar pa gre za zgrajene bazene, voda v njih naj ne bi imela več kot 12 °C (Bienstock, 1997). V hotelu Delfin smo to priporočilo vseeno prilagodili toplejšemu mediteranskemu okolju in vodo v hladnih bazenih ohlajamo na 16 °C. V hladnejših mesecih je za izvajanje te terapije primerno tudi morje.

Zeliščni vrt

Na vzhodni strani hotela Delfin smo v letu 2014 uredili zeliščni vrt, ki smo ga poimenovali Kneippov vrt. K sodelovanju smo poleg arhitekta Aleksandra Bizjaka povabili izjemnega krajinskega arhitekta Vladimirja Vremca, ki je uspešno zasnoval večino parkovnih površin v Izoli. Zaradi zahtevnosti projekta smo v projekt vključili tudi dr. Jožeta Bavcona in mag. Blanko Ravnjak iz Botaničnega vrta v Ljubljani.

Kneippov vrt, kot smo ga poimenovali, ima tri območja: vrt iz časov Sebastiana Kneippa, vrt z zdravilnimi zelišči po indikacijah in vrt s kraškimi in istrskimi zelišči. V sklopu vrta je krožna pot, ki je delno tudi reliefna in ponuja razgiban teren za boso hojo. V vrtu so korita za hladne oblive rok in cevi za hladne oblive nog.

Ker smo želeli, da vrt ne bi bil zgolj razstavni eksponat, temveč da bi med gosti resnično zaživel, smo vanj postavili klopce, na katerih lahko gostje posedijo ob vonju rastlin in čudovitem pogledu na Izolo, uredili smo leseno ploščad za telovadbo, in vanj v toplih mesecih postavili ležalnike. S tem je vrt postal del velneške ponudbe, ki je s tem dobila povsem novo dimenzijo.

Prehrana in zelišča v kuhinji

Ob hotelski kuhinji smo uredili vrt kuhinjskih zelišč, ki našim kuharjem omogočajo, da lahko jedi popestrijo z našimi zelišči, pa čeprav včasih zgolj za potrebe dekoracije. Potrebe po zeliščih za hotel, ki sicer dnevno postreže več kot tisoč obrokov, so prevelike za lastno proizvodnjo.

V naslednji fazi želimo pri jedeh, ki jih pripravljamo, izpostaviti zelišča in urediti Kneippov kotiček, v katerem bo poudarek dan zdravi prehrani. Zanimivost hotela je, da v njem že od nekdaj za zajtrk pripravljamo pravo ječmenovo kavo iz divke in proje, tako kot so jo kuhale naše babice. V ponudbi je Kneippova tortica, zaščitni znak našega hotelskega bara.

Gibanje

Sebastian Kneipp je rekel: »Nedejavnost slabi, vaja krepi, čezmerna obremenitev škoduje.« Če je bilo gibanje včasih za večino ljudi del vsakdanjika, ga je danes v vsakdanjik potrebno vključiti. Danes ni pristopa k zdravljenju, ki ne bi poudarjal pomena gibanja (Kreiter & Roschatt, 2012). Pri Kneippovih metodah je velik poudarek dan primerni izbiri gibanja, gibanju v naravi in seveda redni vadbi.

V Hotelu Delfin je ponudba vadbe prilagojena starejši populaciji. Najbolj obiskana je vadba v bazenu, sledi telovadba v telovadnici pod vodstvom fizioterapevta. Vedno več gostov pa se odloča za dihalne vaje, ki jih izvajamo v Kneippovem vrtu.

Del ravnovesja je tudi zabava

Na koncu se mora vse skupaj sestaviti v pravilno ravnovesje, je poudarjal Sebastian Kneipp. Danes temu rečemo tudi zdrav življenjski slog, ki je povezan s socialnim, psihološkim, ekološkim in duhovnim življenjem (Kreiter & Roschatt, 2012). »Ni dovolj samo vedeti, znanje je treba tudi uporabljati. Ni dovolj hoteti, treba je narediti,« je še eden izmed rekov Sebastiana Kneippa, ki še kako drži.

Glede na to, da je hotel namenjen v prvi vrsti dopustovanju, je čas, ki ga ljudje v njem preživijo, v prvi vrsti namenjen počitku in sprostitvi, ki je izredno pomemben del ravnovesja, predvsem pri sodobnem človeku. V hotelu Delfin opažamo, da danes ljudem manjka predvsem sproščenega druženja, zabave, zato sta pomemben del naše ponudbe ples in petje.

KO DOPUST RESNIČNO BOGATI

V hotelirstvu je vedno večji poudarek dan zgodbam. Ljudje danes želimo dopust preživljati aktivno, si v čim krajšem času napolniti baterije za nove življenjske izzive. Vendar vir ostaja isti, ne glede na nove trende: narava.

V hotelu Delfin si z nadgradnjo ponudbe s Kneippovim pristopom k zdravju tudi na ta način želimo, da bi polepšali življenje čim večjemu številu naših gostov.

Literatura in viri:

Burghardt, L., Klofat, H. (1998). Sebastian Kneipp 1821–1897. Bad Wörishofen-Mindelheim: Hans Högel KG

Kreiter, H., Roschatt, H. (2012). Kneippova šola zdravja. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.

Wintgen, S. (2010). Die moderne Kneipp-Küche. Wien: Kneipp-Verlag GmbH und Co KG

O avtorici:

*Mag. **Nina Golob** je bila vrsto let del prodajne ekipe Term Krka. V njej se je med drugim ukvarjala s trženjem zdravstvenih in velnes storitev v Sloveniji in tujini. V Talasu Strunjan je sodelovala pri postavitvi velnes centra, razvoju samoplačniških zdravstvenih produktov ter razvoju in usmeritvi obalnega Krkinega zdravilišča v talasoterapijo.*

Od leta 2013 vodi Hotel Delfin v Izoli. V tem času je na njeno pobudo hotel nadgradil svojo ponudbo s Kneippovim pristopom k izboljšanju počutja.

Nina Golob je diplomirala na Ekonomski fakulteti v Ljubljani, kjer je tudi magistrirala s področja informacijsko-upravljalnih ved.

O vodi rada uporablja naslednjo ugotovitev Sebastiana Kneippa: »V vodi je zdravilna moč. Na stotine in tisoče duševnih tegob, pobitosti, obupa, malodušja, nerazpoloženja ne bi bilo, če bi s svežo vodo marljivo čistili bivališče duha (telo).«

VODA IN VELNES/SPA

/WATER AND WELLNESS/SPA/

Mojca Gradišek

MAI SPA EXPERIENCE, Umag, Hrvaška; mojca.gradisek@mai-spa.hr

Povzetek

Skozi vse živo, kar nas obdaja in določa, vse, kar nam podarja življenje in večni razvoj, se pretaka najbogatejša, najbolj neukrotljiva materija VODA. Znanstveno in laično bi lahko uporabili, govorno in pisno, ogromno besed, toda živeti življenje kakovostno, zdravo in v nenehnem razvoju je edina Oda, ki jo lahko namenimo Njej in se ji tako neposredno zahvalimo za življenje.

Kreacija človeškega uma je neskončen izvor izbire, načina, razvoja, dela, emotivnosti, čutnosti in ustvarjalnosti. Skozi način, kako smo določili svojo lastno pot in kako gradimo svoje poslanstvo, se učimo in napredujemo, spoznavamo in rastemo. Sama sem veliko večino svojega poslovnega in osebnega življenja opredelila v velneškem svetu ali kakor rada rečem zdravem življenju. Dolgo sem želela z eno besedo poimenovati svojo blagovno znamko in tako na najkrajši način dati ime vsemu, kar sem in kar zaznamuje moje poslanstvo. Bila sem v Dubaju (v času, ko še nihče ni tja silil zaradi mode nove turistične destinacije), okrog mene je bila puščava, pesek, a vendar sem čutila vso živost kreacije narave. Od vsega bogastva je bila najdragocenejša voda, MAI. MAI v arabskem jeziku pomeni voda, vir življenja, začetek vsega, tok življenja in neskončna vitalnost bivanja. In našla sem ime.

Skozi svoje profesionalno delovanje, posebej pri utemeljitvi novih konceptov, je Voda moj element, ki pomeni osnovo v kreiranju prostora, interierja, tehnologije tretmajev. Voda ima v velneški filozofiji pomembno vlogo in je dejavnik, okrog katerega se vrti celoten koncept.

Voda ima različne oblike, voda ima svoje reke, jezera, morja ... Voda ima svojo emocijo in svojo informacijo, ima svojo frekvenco, voda ima silno moč prenosa energije. Iz naravnega stanja in oblike, v kateri je, lahko črpamo neskončne ideje in možnosti, ter jo na tak način še bolj povežemo in približamo vsakdanjemu življenju. Skozi vodo se regeneriramo, osvežimo, obnavljamo, rastemo, vitalno staramo in nenazadnje tudi zdravimo. Voda s pomočjo vseh naravnih elementov določa način in kakovost življenja. Ljudje se vse prevečkrat tega ne zavedamo dovolj, zato je pomembno, da se približamo prvobitnim izvorom življenja, energije in regeneracije. Wellness – Spa je prostor, ki nam pomaga uresničiti te sanje in nas za trenutke lahko popelje na naše začetke ...

Z vami bi rada delila moje videnje in praktične izkušnje; kako prostorno in vsebinsko povezati vodo, velneški prostor in program. V svojih projektih vedno poskrbim, da vsebujejo posebne Spa – mokre cone, kjer skozi prostor potekajo različni programi talasoterapije, balneoterapije, razstrupljevalne in različne vodne tehnologije (različni tematski bazeni, kneippanje, vodne postelje, različne tematske prhe ... Glavni element je pri vsem tem voda. Ne smemo tudi pozabiti, da je voda zibelka vseh substanc, ki jih uporabljamo pri izvajanju tretmajev in je tako posredno vedno prisotna pri delu in terapijah. Torej Voda ima nešteto oblik, nešteto različnih senzacij, pomembno je, da se tega

zavedamo, da se učimo skozi izkušnje in individualne pristope približati to naravno bogastvo in si na ta način izboljšati kakovost življenja.

Ključne besede: voda, izvir življenja

VODA – IZVOR ŽIVLJENJA

Skozi vse živo, kar nas obdaja in določa, vse, kar nam podarja življenje in nenehni razvoj, se pretaka najbogatejša, najbolj neukrotljiva materija VODA. Znanstveno in laično bi lahko govorno in pisno uporabili ogromno besed, toda živeti življenje kakovostno, zdravo in v nenehnem razvoju je edina Oda, ki jo lahko namenimo Njej in se ji tako neposredno zahvalimo za življenje.

Kreacija človeškega uma je neskončen izvir izbire, načina, razvoja, dela, emotivnosti, čutnosti in ustvarjalnosti. Skozi način, kako smo utemeljili svojo lastno pot in kako gradimo svoje poslanstvo, se učimo in napredujemo, spoznavamo in rastemo. Sama sem veliko večino svojega poslovnega in osebnega življenja opredelila v velneškem svetu ali kakor rada rečem zdravem življenju. Dolgo sem želela z eno besedo poimenovati svojo blagovno znamko in tako na najkrajši način dati ime vsemu, kar sem in kar zaznamuje moje poslanstvo. Bila sem v Dubaju (še v času, ko še nihče ni tja silil zaradi mode nove turistične destinacije), okrog mene je bila puščava, pesek, a vendar sem čutila vso živost kreacije narave. Od vsega bogastva je bila najdragocenejša voda, MAI. MAI v arabskem jeziku pomeni voda, vir življenja, začetek vsega, tok življenja in neskončna vitalnost bivanja. In našla sem ime.

Skozi svoje profesionalno delovanje, posebej pri utemeljitvi novih konceptov, je Voda moj element, ki pomeni osnovo v kreiranju prostora, interierja, tehnologije tretmajev. Voda ima v velneški filozofiji pomembno vlogo in je dejavnik, okrog katerega se vrti celoten koncept.

Voda ima različne oblike, voda ima svoje reke, jezera, morja ... Voda ima svojo emocijo in svojo informacijo, ima svojo frekvenco, voda ima silno moč prenosa energije. Iz naravnega stanja in oblike, v kateri je, lahko črpamo neskončne ideje in možnosti, ter jo na tak način še bolj povežemo in približamo vsakodnevnemu življenju. Skozi vodo se regeneriramo, osvežimo, obnavljamo, rastemo, se vitalno staramo in ne nazadnje tudi zdravimo. Voda s pomočjo vseh naravnih elementov določa način in kakovost življenja. Ljudje se vse prevečkrat tega ne zavedamo dovolj, zato je pomembno, da se približamo prvobitnim izvorom življenja, energije in regeneracije. Velnes-Spa je prostor, ki nam pomaga uresničiti te sanje in nas za trenutke lahko popelje na naše začetke ...

Z vami bi rada delila moje videnje in praktične izkušnje, kako prostorno in vsebinsko povezati vodo, velneški prostor in program. V svojih projektih vedno poskrbim, da vsebujejo posebne Spa – mokre cone, kjer skozi prostor potekajo različni programi talasoterapije, balneoterapije, razstrupljanja in različne vodne tehnologije (različni tematski bazeni, kneippanje, vodne postelje, različne tematske prhe ... Glavni element je voda. Ne smemo tudi pozabiti, da je voda zibelka vseh substanc, ki jih uporabljamo pri izvajanju tretmajev in je tako posredno vedno prisotna pri delu in terapijah. Torej Voda ima nešteto oblik, nešteto različnih senzacij, pomembno je, da se tega zavedamo, da se učimo skozi izkušnje in individualne pristope približati to naravno bogastvo in si na ta način izboljšati kakovost življenja.



Voda – vir življenja

Kako pravilno in ustvarjalno vklopiti Vodo v nove velneške in spajevske projekte

Velneški prostor je živost, življenje vtakano v zidove, prostore, materiale, barve. To je prostor, ki ima svojo harmonijo energije od idejnega projekta, izvedbe in operativnega življenja. Velikokrat se v praksi srečujemo z izjemno lepo in bogato opremljenimi prostori, ki pa nimajo zgodbe, nimajo duše, kaj šele pozitivne energije. Taki projekti in centri po vsej verjetnosti ne bodo nikoli zaživel v pravi podobi in ne bodo dosegli svojega namena in ekonomske vrednosti.

Vsak nov projekt se začne z osnovno idejo in zgodbo, ki sta baza prihodnjega razvoja in vodilna nit pri oblikovanju prostora, interierja in vsebine – ponudbe. Ko ustvarjamo nekaj novega, se moramo zavedati poslanstva bodočega projekta, natančno vizualizirati bodočega klienta in njegove navade, potrebe. Le na ta način bo prostor – projekt v prihodnosti dobil karakteristiko življenja in neskončnega pretoka nevidne energije. Če v projektu vključimo elemente vode, že neposredno uvedemo živo silo, pretočnost, čistočo in neskončno regeneracijo. Miselnost, da je bazen ali jacuzzi nujen za velneški prostor, ni pravilna, kajti obstaja veliko načinov in tehnologij, ki povezujejo element vode in velneško filozofijo. Sama rada izbiram med tehnologijami, ki vsebujejo tudi človeški faktor oziroma, ki so tesno povezani z osebnim pristopom do klienta. Vodo, kot element čistoče in ritual umivanja uporabljamo v vsakdanjem življenju, Vodo, kot izjemno naravno

bogastvo v domeni lepote, sproščanja in regeneracije, pa lahko doživimo skozi različne rituale, tretmaje in programe vodene s pomočjo profesionalcev. Za vzor vedno vzamem primer iz naravnega okolja, kjer ustvarjamo nov projekt. Klientu na ta način približamo geografsko pripadnost, naravne resurse in kulturno dediščino. V vsakem okolju imamo primer Vode v svojem naravnem stanju – naj bo to reka, potok, jezero, morje, led, sneg ... Vse to lahko prenesemo in obogatimo v velneški zgodbi. Voda se tako v velneškem prostoru kot v naravnem okolju lahko predstavi v različnih oblikah in v različnih doživetjih; zato vedno oblikujem tehnološki projekt, ki vsebuje različne cone. Kje in kako lahko tehnološko uporabimo Vodo v konceptu projekta:

Koncept klasične spajevske ponudbe – savne, jacuzzi, tematske prhe ...

Koncept talasoterapije – bazeni s termalno vodo, morsko vodo ...

Koncept Medical Spa – zdravje in lepota s pomočjo vode

Koncept Spa Clinic – rituali in tehnološki estetski tretmaji za telo in obraz

Koncept Spa Institute – estetsko-holistični pristop pri reševanju problematike na telesu in obrazu

Voda tako postane pomemben dejavnik oziroma element pri oblikovanju prostora in pri izbiri tehnologije opreme in aparature. Zelo pomembna je tehnologija, natančno načrtovanje mikrolokacijskih zakonitosti, kajti moderna tehnika zahteva te osnovne strokovne predpostavke. Pri načrtovanju in vključevanju vodne tehnologije v velneške centre moramo biti pozorni na učinkovito vzdrževanje, porabo energentov in vzdržljivost tehnike. Le na ta način bo vse skupaj tudi ekonomsko uspešno.



Slika 1: Moč naravnega okolja vtkana v velneški prostor, harmonija ... Spa Villa Dubrovnik



Slika 2: Termalna voda v Spa coni ... Spa hotel Moskva Beograd



Slika 3: Potok v steklenem podu ... izvor iz globin. Wellness&Spa Čatež



Slika 4: Hladni bazen v srcu Spa cone ... oltar vodi obdan s ploščami iz naravnega onixa ... Spa Clinic Bellevue Lošinj

Kako je Voda lahko tematika in sestavina inovativnih tretmajev?

V današnjem velneškem in spajevskem svetu smo priče različnih konceptov in pristopov pri negi telesa in obraza. Tematsko imamo na voljo nešteto raznih pristopov, ki se oblikujejo skozi različne tehnike in uporabo različnih komponent profesionalne kozmetike. Voda je element, ki se pojavlja prav v vseh različnih pristopih, na različne načine in različne intenzivnosti.

Voda je vir življenja in zdravja uma in telesa, voda je terapija za vsakodnevno funkcioniranje. Pitje vode je zdravo, učinkovita terapija za razne bolezni, stres, upočasnjene metabolizem ... Voda vrača organizmu vitalno energijo, minerale, kisik ... stodontno čista voda vsebuje 15 blagodejnih mineralov – umirja, daje moč in obnavlja.

Voda koži pomaga, da postane močna in na ta način kljubuje faktorjem, ki spreminjajo njeno ravnotežje in fiziologijo. Minerali pa so esencialni za ravnotežje kože. V metabolizmu vstopajo v sistem encimov, hormonov in tako v strukturi kože igrajo pomembno vlogo pri izgradnji epidermisa in seveda skrbijo za ravnotežje pH kože.

Uporaba termalne vode, ki je zelo bogata mineralov, pomaga koži, da razvije naravni obrambni sistem in na ta način ščiti epidermis pred zunanjimi vplivi, pospešuje celično obnovo, minimalizira občutek nelagodnosti. Mineralizirana voda je naravno formulirana in je ni mogoče znanstveno reproducirati. Je pomembna sestavina nekaterih kozmetičnih proizvodov, ki imajo cilj kožo narediti močno in z zdravim sijajem.

Velikokrat je Voda za namen dobre reklame in prodaje različnih kozmetičnih proizvodov tudi marketinško zlorabljena, zato je pomembno, da smo dobro informirani in da znamo prepoznati prave kakovosti in sestavine. V praksi se srečujemo z različnimi »oblikami« Vode v kozmetologiji, tako lahko izbiramo med:

- vulkansko vodo
- ledeniško vodo
- gorsko vodo
- morsko vodo
- termalno vodo
- vodo iz Mrtvega morja ...

Pomembno je, da mi kot strokovnjaki na svojem področju odgovorno in profesionalno pristopamo pri vsaki uporabi in pri vsakem ritualu. Voda je osnova, začetek vsakega cikla tretmajev; rituali čiščenja, razstrupljanja, hidratizacija, regeneracija in vitalizacija.

Voda kot element različnih proizvodov sestavlja velik del naše ponudbe in na ta način omogoča izvajanje različnih tretmajev in ritualov; piling telesa, čiščenje obraza, razne obloge, maske za telo, drenažne masaže ...

Voda je tudi dober posredni element pri različnih konceptih sproščanja – vodne postelje, floathing metode, hasslauer metode, hidroterapije ... Na ta način element vode nenehno vključujemo v strategijo konceptualne tehnologije zdravega in uspešnega velneškega ali spajevskega centra.

Tukaj bi lahko naštevali različne kozmetične brende in različne tehnike, ki se uporabljajo pri tretmajih, vendar sem mnenja, da je to samo orodje pri našem delu, v praksi pa je pomembno znanje, koncept našega programa in neprestani razvoj ter napredovanje.

Mnenja sem, da bi moral vsak profesionalni velneški center imeti razvite in formirane rituale z vodnimi viri in sestavinami na svoj specifični način, ki je na koncu tudi odraz same zgodbe centra in seveda profesionalne tehnološke usmerjenosti. Moj primer:

THALLASARIUM – tehnološko in prostorsko koncipiran prostor za nego telesa. To je prostor, kjer potekajo rituali in terapije za sproščanje, čiščenje in revitalizacijo uma in telesa. Prostor je razdeljen na mokro in suho cono. V mokrem delu poteka proces popolnega sproščanja, tako da klient doživi popolno relaksacijo in harmonizacijo uma in telesa, tukaj uporabljamo procese kvantne medicine – kromoterapijo, terapijo zvoka in stimulacijo vibracije. Na ta način sinhroniziramo frekvence v našem organizmu, tako dosežemo popolno sprostitvev in sprejemanje pozitivne energije. Vse druge terapije bodo na ta način uspešno delovale in imele trajni učinek. Naslednja faza je priprava za čiščenje telesa in organizma. Hidroterapija, kopalnica z dodatkom magnezija, ki prodira v organizem in tako pomaga pri izločanju toksinov in pospeši pretok – čiščenje limfe. Kopalnica poleg fizičnega dejavnika vpliva sproščujoče in tako deluje na popolnoma vseh sferah človeškega bitja. Miza za piling za fizično čiščenje telesa je prvi neposredni stik klienta in terapevta. Uporabljamo več različnih tehnik piliranja telesa, kot tudi različne preparate. Največkrat uporabljamo vodo, naravno olje in morsko sol ali alge, na ta način nežno očistimo odmrle celice zgornjega dela kože, koža je tako pripravljena za posebne tematske tretmaje – obloge-maske, s katerimi lahko tretiramo: razstrupljanje, tonifikacijo, regeneracijo, vitalizacijo kože. Ti postopki pa se že izvajajo v suhem delu thalassariuma. Vedno je navzoč element vode. Ko telo zavijemo v zeleno oblogo (alge, blato, fitoterapija), potem uporabimo hasslauer posteljo. To je vodna postelja, ki ima hidravlični del, na katerem klient leži pokrit s toplo odejo na maks. temperaturi 38 stopinj C. Klienta spustimo s pomočjo hidravlične plošče v vodo, s čimer dosežemo efekt prenatalne masaže oziroma suhega lebdenja v vodi. Tretma traja okrog 30–40 minut. Po tem postopku sledi prhanje pod posebnimi masažnimi prhami, sledijo terapije nege telesa s posebnimi tehnikami masaže – masaža telesa z magnezijem, terapevtska tuš masaža, masaža z vročimi kamni ali katerakoli tehnološka masaža.

Med vsakim ritualom klient pije vodo. Tudi vodo lahko terapevtsko tretiramo in ji nadahnemo nove informacije in frekvence.

Thalassarium priporočam kot prostor, kjer se prične zgodba našega velneškega centra, tako za vse druge terapije in rituale kot tudi za zdravje in dobro počutje. Na ta način smo povezali vodo in prostor, čiščenje organizma in telesa s popolno relaksacijo in ugodjem.

Prav zaradi kompletne atmosfere in zgodbe prostor imenujem »srce« velneškega centra.



Slika 5: Hasslauer sistem – obloge in efekt prenatalne masaže



Slika 6: Suha hidroterapija – efekt sproščanja, cirkulacije in reaktivacije v organizmu

ZAKLJUČEK

Velnes je »pravljica« za odrasle, filozofija in način pristopa do vsega živega, do nas samih, vračanje v davnino naših čustev in razvoja, pripadnost, moč, dotik in povezanost z neznanim ...

... Želim Vam, da Vaša »pravljica« postane del Vaše vsakdanjosti, da Sanje priplavajo iz podzavesti in postanejo Vaša radost in večna »živost« ...

... hvala VODA ...

Literatura in viri:

Maletič, D., Maletič, M. & Gomišček, B. The impact of quality management orientation on maintenance performance. *International Journal of Production Research*, 2014, vol. 52, no. 6, str. 1744–1754

O avtorici:

Mojca Gradišek je lastnica SPA-blagovne znamke MAI SPA EXPERIENCE. Vodi svoj spa&wellness center v sklopu hotela Sol Umag v Umagu. V velnes industriji je navzoča skoraj dvajset let in poleg operativnega dela v praksi aktivno deluje kot SPA-konzultantka. Skozi SPA-blagovno znamko je razvila interni sistem usposabljanja in izobraževanja ter konceptualno in idejno osmišlja popolnoma nove poslovne SPA-objekte. Med dolgoletnim praktičnim delom in ustvarjanjem novih centrov v različnem naravnem okolju je prejela več strokovnih nagrad. Zadnja je nagrada za najboljši SPA-koncept v svetovnem merilu – Best new SPA, wellness property (Global Wellness Travel awards 2015 – Spafinder), v novem luksuznem hotelu Bellevue na Malem Lošinj, kjer je prvič predstavila konceptualno rešitev "SPA clinic".

Dolga leta predava v najrazličnejših ustanovah o turizmu, marketingu in managementu. Sodeluje na kongresih v regiji in objavlja razne strokovne članke.

Reference njenega dela, ki jih največkrat omenja, so: SPA-center villa Dubrovnik, Wellness Thallaso terapija Opatija, SPA EVA hotel Moskva Beograd, SPA clinic hotel Bellevue Lošinj, Luksury SPA hotel Alhambra, SPA Gospoja, hotel Gospoja Vrbnik ...

O vodi pravi: "Voda – rojstvo obstoja, vir življenja, simbolika gibanja, dotika, energije razvoja, kreacije živosti – ljubezen ..."

OCEAN V ČLOVEKU

/THE OCEAN IN MAN/

Maja Vrhunc, univ. dipl. pravnica in spec. psihoterapije

Inštitut za refleksologijo, jogo in psihoterapijo, Kotnikova 15, 1000, Ljubljana

Povzetek

Voda ima spomin, kar pomeni, da voda oblikuje svoje molekule glede na vplive iz okolja (npr. hrup, glasba, interakcija s čustvenim stanjem ljudi ...), in seveda zelo pretresljiva je misel, da voda v človeškem telesu beleži in zapisuje vse, kar človek zazna s čutili in oblikuje v lastno čutno doživetje. Močnejše je čustveno doživetje, močnejši je zapis v naših celicah, ki vsebujejo veliko vode. Morda tu tiči odgovor, da človek ne izraža svojega razpoloženja samo z določenimi izrazi in gibanjem telesa, temveč ga dobesedno seva, lahko bi trdili, da je voda zrcalo duše.

V prispevku sledijo vsaj delni odgovori na naslednja vprašanja. Njihov namen je odgovoriti na tezo postavljeno v obliki vprašanja:

1. na koliko načinov voda vpliva na **človekovo razpoloženje**,
2. kakšno je naše **notranje veselje**,
3. informacijski sistem in **mediator** z dobrim spominom,
4. voda kot resnični **eliksir**,
5. ali ima voda res **spomin**.

Ključne besede: človekovo razpoloženje, notranje veselje, mediator, eliksir, spomin vode.

VODA KOT MEDIATOR RAZPOLOŽENJA

Ob novejših nevroloških raziskavah in fizikalnih raziskavah klastrov in molekul vode se nam postavlja vprašanje, ali z različnimi interakcijami socialno okolje vpliva na naše razpoloženje in posledično počutje, glede na podatek, da človeško telo vsebuje veliko vode.

Razmišljanje o vodi bi moralo postati nova paradigma dobrega počutja. Naše osnovno razmišljanje bi moralo temeljiti na ideji, da je človeško telo sestavljeno iz 25 odstotkov trdnih snovi in 75 odstotkov vode. V možganskem tkivu je vode celo 85 odstotkov. Telo ima številne, zelo zapletene sisteme za regulacijo vode v telesu in seveda deluje po njemu lastni prioritetni oskrbi. Voda je transportno sredstvo v telesu, pomembna je za vodoodvisne kemične reakcije v telesu (hidrolizo), deluje pri elementarni medcelični izmenjavi, zlasti pri prenosu živčnih impulzov in ne nazadnje voda oblikuje posebno zgradbo, vzorec in obliko v celični arhitekturi.

V nadaljevanju preiščujemo, na koliko načinov smo odvisni od vode in na koliko načinov nas opredeljuje. Ne nazadnje se spomnimo, da je v številnih kulturah zavzela tudi princip vedenja v odnosu do okolja.

»Be like Water« je znana inspiracija Brucea Leeja. »Če vodo natočiš v steklenico, ima voda obliko steklenice, če jo daš v skodelico s čajem – postane čaj, če dvigneš zapornico, je sila, ki nosi bregove ...«

Voda kot transportno sredstvo

Temeljni pogoj za ohranitev zdravja je normalen in neoviran pretok skozi pet transportnih sistemov, ki povezujejo naše telo v celoto in so vsi odvisni od vode:

- **Meridiani, po katerih se pretaka energija – Či.**

Centralni meridian predstavlja morje meridianov JIN. Kakovost energije v centralnem in vodilnem meridianu se kaže z našim naravnim zadovoljstvom z življenjem, z notranjim mirom, z veseljem, z navdušenjem, s pripravljenostjo na spremembe, z zdravjem v splošnem pomenu.

Težave in izzive povezane s centralnim in vodilnim meridianom lahko preprečimo, ko jih zaznamo že v razvojnih fazah. Pretočnost lahko vzdržujemo z masažo, z zmanjšanjem stresa, z dobro hidracijo, s hrano in z razbremenitvijo čustev.

Centralni in vodilni meridian sta dva kraka istega energijskega toka, ki ohranja ravnovesje med ognjem in vodo v telesu ter preko živčevja povezuje spolne organe z ledvicami, srcem in možgani. Vsi drugi energijski tokovi se napajajo z energijo centralnega in vodilnega meridiana, zato ju imenujemo tudi morje. Oba meridiana spadata v skupino čudežnih energijskih rezervoarjev, ker s svojo energijo napajata tisti del telesa, ki energijo potrebuje. Stabilna energija v morju centralnega in vodilnega meridiana – rezervoarju energije Qi prinaša stabilnost v telesu, čustvih in mislih.

Centralni meridian je bolj povezan z žensko energijo, energijo JIN. Njena karakteristika je voda, tok, smer, prožnost, hlad, vztrajnost, hranljivost, odgovornost ... Povezana je z intuicijo in dobro delujočim čutnim sistemom.

Energija teče preko trebušne votline in prsnega koša do spodnje ustnice. Ti deli telesa so vključeni v prehranjevanje, zato se stabilna energija v centralnem meridianu kaže z občutkom zadovoljstva in pomirjenosti.

Hladna energija vode omogoča očiščenje (purifikacijo). V čisti rodovitni zemlji lahko začne rasti novo in voda je simbol vseh začetkov: rojstva otroka, rojstva novih celic v telesu, začetki vseh ciklov v življenju (pri ženski vsakih 7 let, pri moškem vsakih 8 let) ... Ker je meridian povezan z vodo, je povezan tudi z razporeditvijo vode po celem telesu. Znak stabilne energije centralnega meridiana je ravno prav hidrirano in voljno telo, hormonsko ravnovesje, ravnovesje vseh tekočin in v tekočinah prisotnih snovi v telesu.

- **Žile, po katerih se pretaka kri.**

Krvna plazma je tekoča sestavina krvi, 90–95 odstotkov plazme predstavlja voda, preostanek pa raztopljene snovi (beljakovine, elektroliti ...). Krvna plazma ima videz sirotkaste tekočine. Povečini je sestavljena iz vode, plazemskih beljakovin in anorganskih elektrolitov. Predstavlja transportni

medij za glukozo, lipide, aminokisliline, hormone, končne presnovne produkte, ogljikov dioksid in kisik.

- **Limfni sistem, po katerem odplavljamo odpadne snovi.**

Limfa ali mezga je rumenkasta prosojna telesna tekočina, ki po telesu teče po mezgovnicah. Nastaja iz krvne plazme, ki difundira skozi stene kapilar v okolno tkivo in jo vrača v krvni sistem. Tekočina v mezgovnicah se imenuje torej limfa, vendar ima enako sestavo kot tekočina, ki obdaja celice v tkivu. Prek nje med celicami in kapilarami potujejo hranila, plini in odpadni produkti. Limfni sistem je specializiran za odstranjevanje odpadnih snovi iz tkiv; odnaša na primer povzročitelje bolezni (npr. bakterije), tujke (npr. prah), beljakovine in tudi do dva litra vode na dan. V tako imenovanih limfnih vozlih se limfa prefiltrira in odstranijo se telesu škodljive snovi.

- **Živčni sistem, preko katerega dobivamo informacije iz možganov v telo.**

Dehidracija sproži ista fiziološka dogajanja kot pri stresu. Dehidracija je enaka stresu. V tem procesu se izčrpa del telesnih zalog vode. Ob sproščanju kortizola se telo dobesedno hrani samo iz sebe. Učinek kortizola zagotavlja nujne surovine za najpotrebnejše temeljne beljakovine in živčne prenašalce. Živčne celice imajo najvišjo prednost in imajo zato zelo veliko količino vazoprosinskih receptorjev. Vazoprosin je eden izmed hormonov, ki med dehidracijo deluje pri varčevanju z vodo in njenim prerazporejanjem glede na samoohranitveni in prednostni načrt. Pri dehidraciji se pojavi nujna potreba za prečrpavanje vode v živčne vodne poti, kar sproži večje količine histamina, kar velikokrat vodi do različnih vnetnih stanj znotraj telesa. Vnetna stanja vemo, da so okolje za številne resne bolezni.

- **Fascialno tkivo, kjer se nahajajo Golgijevi organi, ki skrbijo za nemoten pretok informacij o stanju naših mišic in vezi.**

Fascije (ovojnice) veljajo za največji informacijski in spominski sistem v človeškem telesu. Fascije so pomemben element telesne drže in organiziranja gibanja. Fascije so vezivno tkivo, ki imajo poleg mehanske opore drugim mehko-tkivnim strukturam tudi veliko vlogo pri tekočem in nebolečem gibanju, pa tudi proprioceptivno vlogo. Proprioceptivna pomeni zavedanje posameznih delov telesa v odnosu z drugimi deli telesa, v odnosu z bližjim in daljnim okoljem, zavedanje, katere mišice uporabljamo, koliko mišičnih vlaken je vključenih v delovanje mišice ipd. Vse to poteka na nezavedni ravni našega vsakdanjega gibanja. Brez primernih proprioceptivnih informacij lahko hitreje pride do poškodbe, gibanje je lahko upočasnjeno, okorno in navsezadnje tudi boleče. Dehidriranost sproži zakrčenost fascij, ki postanejo neelastične, lepljive in izsušene. Temu sledi slaba gibljivost, otrdelost, bolečine in vnetja.

Če so ti transportni krogotoki pretočni, govorimo o zdravju in dobrem počutju, kar pa je tudi pogoj za dobro razpoloženje in pozitivno čustveno naravnost.

KAKŠNO JE NAŠE NOTRANJE VESOLJE

Voda opravlja v telesu podobno funkcijo, kot jo ima morje na našem planetu. Njena naloga je, da odnaša nesnago, ki nastaja pri presnovi, povečuje obrambne sposobnosti telesa pred strupenimi snovmi, prenaša informacije po celem telesu in vzdržuje stalno temperaturo. Voda je osnovna sestavina celic, tkiv in telesnih tekočin. Preprečuje trenje med površinami tkiv in vzdržuje vlažnost sluznic v telesu.

Naše notranje vesolje definira Deoksiribonukleinska kislina (DNK oziroma DNA), molekula, ki je nosilka genetske informacije v vseh živih organizmih. Njena prava narava je shranjevanje bistvenih bioloških informacij. Sestavljena je iz štirih različnih nukleotidov, ki tvorijo genetsko abecedo življenja na Zemlji. Zaporedje nukleotidov pa, podobno kot zaporedje črk v besedi, določa pomen genetske informacije. V vseh živih organizmih ima DNK obliko dvojne vijačnice, pri čemer se dve molekuli DNK ovijeta druga okrog druge.

DNA je knjiga celic, znakov za besede (geni), ki izpišejo zelo individualno in intimno pismo, da pa se proteini, ki so prevedene besede spremenene v zgodbo, potrebujejo molekulo vode.

Oblika in zgodba je torej odvisna od stopnje hidracije, nukleotidnega zaporedja, stopnje dodatnega zvijanja ter modifikacije organskih baz.

Razložiti smisel življenja, od kod prihaja abeceda razvoja na zemlji, ki je stara 3,8 bilijone let, nas preseneti.

DNK ima vse nadzorne mehanizme, ki jih sicer poznamo iz računalniških programskih jezikov in ki omogočajo, da DNK nadzoruje procese v celici in njenem okolju. Če so računalniški programi zapisani v obliki dvojiških zaporedij in je osnovna enota pri njih bajt, so genetski zapisi zapisani v obliki štiriških zaporedij in so osnovna enota pri le-teh trije pari nukleotidov.

Presenetljivo pa je spoznanje, da programski jezik ostaja enak!

VODA JE ELIKSIR

Že ko se pripravlja na dež, rastline oživijo. Spomladi mlade rastline požene v divjo rast, trate ozelenijo, ptice veselo žgolijo med spomladanskim nalivom. Poleti moj vrt zardi od zadovoljnih cinij, ki poplesavajo med dežjem. Srednja Evropa je predel, ki je v povprečju dobro preskrbljen z vodo. V predelih, ki jih ogroža suša, v puščavah in kamnitih predelih se rastline spremenijo v žive mehanizme za zbiranje vode. Ne glede na to, ali ste škorpion, kumara, salmonela ali velikanski slon, voda predstavlja »življenjsko kri« ali »modro zlato«, kot bi lahko literarno dodali.

Ni treba biti biokemik ali znanstvenik, da bi se zavedali, da je voda element, brez katerega življenje na zemlji ne bi obstajalo.

Veličastni mit, ki govori o nastanku zemlje in združitvi voda v Oceanu, ki se ga morda ne zavedamo dovolj, se manifestira skozi veliko onesnaženje voda in oceanov, ki ga ustvarjamo.

Na nivoju najvišje razvitih bitij pa je zanimivo, da smo izgubili občutek za žejo, kot da je naše telo zaspalo. Ko zaznamo suh občutek v ustih, je naše telo že zelo žejno. Vsako telesno funkcijo usmerja in določa učinkovit pretok vode. Postopno in stalno vedno bolj pešajoč občutek žeje ter nezadostno pitje vode, spremeni razmerje med količino vode v celicah in zunaj njih. Voda, ki jo pijemo, ohranja ravnovesje celične prostornine, zaužita sol pa vzdržuje prostornino vode zunaj

celic in v obtočilih. S starostjo se to razmerje še poslabšuje in zanimivo je, da imajo starejši ljudje velike težave s prepoznavanjem žeje in posledično več ali manj živijo zelo dehidrirani, kar zelo otežuje celično delovanje.

Iz moje refleksoterapevtske prakse je zanimivo, da se dehidracija telesa zelo dobro opazi na osrednjem delu stopala, na predelu ledvic in prebavil kot zgubana koža, ki po videzu spominja na drobno zmečkan papir. Ena od najbolj običajnih reakcij je, da z refleksnoconsko terapijo sprožimo povečano izločanje urina, ki je običajno temne barve in močnejšega vonja. Pred terapijo in po njej strankam vedno ponudimo vodo in v nadaljevanju priporočimo povečano količino vnosa vode vsaj nekaj ur po terapiji.

Zanimivo je, da del prebavil ob delitvi stopala na elemente v kitajski tradicionalni medicini pripada vodi. Z draženjem in stimulacijo tega predela sprožimo izločanje stare stoječe vode, ki spominja na močvirje. Ljudje takoj po pitju sveže vode začutijo svežino in boljše počutje. V nadaljnji uri ali dveh zbledi dostikrat tudi kakšna od bolečin povzročena z mišičnimi napetostmi. Tudi na nekatere peptične bolečine deluje kot začasno olajšanje. Zelo simbolično deluje, da je to običajno reakcija telesa, ki se zgodi že med terapijo ali takoj po njej in jo ljudje vedno prepoznajo kot ugodno.

Zaključimo ta del z mislijo: »MODER VODITELJ JE KAKOR VODA. POMISLI NA VODO! VODA ČISTI IN OSVEŽUJE VSA ŽIVA BITJA BREZ RAZLIK IN BREZ SODBE; VODA PRONICA SVOBODNO IN BREZ STRAHU POD POVRŠJE STVARI; VODA JE TEKOČA IN ODZIVNA; VODA SVOBODNO SLEDI ZAKONU«. Lao Ce, TAO TE CHING (Pot po zakonu vrline)

ALI JE VODA LAHKO MEDIATOR NAŠEGA RAZPOLOŽENJA

Ali ima voda v našem telesu spomin

O vodi, njeni koristnosti, potrebnosti in čistosti bi lahko pisali še in še. Vendar sem želela, da preiščujemo o vodi kot o mediju, ki ga je v našem telesu ogromno, in kako s svojimi čustvenimi razpoloženji vplivamo nanjo oziroma nase. Vmesno razmišljanje naj ne bi bilo klic k pozitivnemu odnosu do življenja, kajti pozitivna čustvena selekcija deluje kot bumerang in nam omogočata svobodno izbiro na mreži življenjskih dogodkov in posledično čustvenih doživetij. Ne nazadnje ostane to tudi navada.

Kakovost našega življenja je bolj kot od strupenih snovi odvisna od našega duševnega počutja in veselja do življenja.

Ali ima voda res sposobnost pomnjenja informacij in ali to lahko trdimo tudi za vodo, ki se nahaja v telesu? Na to vprašanje lahko s stališča kemije komajda odgovorimo, saj se takšna ugotovitev nanaša izključno na fizikalne fenomene, ki razlago najdejo prej na področju kvantne fizike.

Do sedaj smo bili mišljenja, da procesi v telesu, zdravilni procesi in učinki zdravil temeljijo le na kemičnih procesih in fenomenih ter da jih lahko razlagamo samo tako. Iz tega razloga se je medicinska znanost osredotočala pretežno na odpravljanje bolezni s kemičnimi reakcijami, ki so posledica zdravil.

Preden preidemo na našo tezo, da se voda v telesu odzove s pomnjenjem tudi v socialni interakciji, moramo najprej omeniti homeopatijo.

S homeopatijo Hahnemanns in izoterapijo pa se je del področja medicine oddaljilo od dosedanjega načina mišljenja ter prešlo na nove poti. V homeopatiji elektromagnetni frekvenčni vzorci nadomeščajo učinek kemičnih struktur. Tega se kemijsko ne da razložiti, zato je razumljivo, da so dolgo časa dvomili o homeopatiji ter da se o njej dvomi še naprej.

Kadar govorimo o homeopatiji in izoterapiji, pa imamo primarno opravka s fizikalnimi fenomeni, natančneje rečeno z elektromagnetnimi frekvenčnimi vzorci neke prasustance, ki materialno ni več prisotna. Pred očmi pa moramo imeti dejstvo, da ima tudi alopatično zdravilo poleg kemično-materialne učinkove, ki nam je znana in jo zato vedno potisnemo v ospredje našega mišljenja, še drugo, energetsko-informativno učinkovino.

Logično lahko torej sklepamo, da lahko tako frekvenčne vzorce zdravil kot tudi telesne substance vtisnemo v vodo.

Sposobnost pomnjenja, ki jo ima voda, so v tem času dokazali s številnimi raziskavami. Razjasniti je treba le še vprašanje, s pomočjo katere posebnosti si voda – ali druge substance – lahko zapomnijo elektromagnetne informacije.

Molekule so dinamične strukture, sestavljene iz električno nabitih delcev, ki imajo lastnost tvorjenja dipolov oz. kompleksnih dipolov. Posebej voda ter seveda v našem primeru posebej pomembna telesna voda ima izrazito dipolno strukturo in tvori tako imenovane cluster strukture, ki imajo visoko kapaciteto za pomnjenje elektromagnetnih frekvenc. Novejša raziskovanja so pokazala, da je vezava preko vodikovih vezi med kisikom in vodikom posebej ugodna za sposobnost pomnjenja.

Po tem kratkem izletu se vrnimo nazaj k vodi. Vodi moramo potemtakem potrditi neke vrste »pomnjenja«. Voda ima mnogotere vloge v biokemičnih procesih. Ohranja strukturo makromolekul, pomaga pri prepoznavanju molekul, aktivira in spreminja dinamiko proteinov ter sestavlja komunikacijske kanale skozi membrane, ki se lahko odpirajo in zapirajo (Ball 2008).

V tem fenomenu nikakor ne smemo spregledati bioresonance. Dr. Morell je več kot dvajset let izvajal preizkuse zdravil ter dobil genialno idejo: "Zakaj bi preizkušali zdravila, če so patološke informacije v telesu samem ter jih lahko prevzamemo neposredno iz telesa?"

Sporočilo vode

Dejstva, da je voda sposobna shranjevati informacije, je dr. Masaru Emoto, s knjigo Sporočilo vode ta znanstveni spor razrešil v korist energijske medicine. V dvanajstletnem raziskovalnem delu mu je uspelo znanstveno neoporečno dokazati, da je voda sposobna shranjevati ne samo informacije, temveč tudi čustva in zavest.

Dvanajst let je Masaru Emoto proučeval, kako bi lahko vodni spomin in v vodi shranjene informacije napravil vidne. V treh letih je posnel in ovrednotil deset tisoče fotografij.

Izkazalo se je, da so pri minus 5 stopinjah Celzija optimalni pogoji, da z ohlajenim mikroskopom vidimo kristalizacijske oblike vode. Dobra voda kristalizira v obliki šesterokotnika, podobno kot snežinke. Okrog šesterokotnika so kristalni okraski. Po zgradbi, pa tudi po barvi kristala in po njegovem središču lahko sklepamo, kakšne so informacije, ki so shranjene v vodi. S tem je Masaru Emoto napravil sposobnost pomnjenja vode vidno. Slike lahko poljubno razlagamo, zaradi česar so zdaj potrebne znanstvene raziskave.

V svoji knjigi Sporočilo vode/The Message from the Water je Masaru Emoto predstavil sto najlepših mikroskopskih fotografij kristalov. Knjiga predstavlja začetek prihodnjih raziskav.

Po Emotovih spoznanjih se informacije shranjujejo v napetostnem polju med atomskim jedrom in elektroni, ki ga obkrožajo, in njim pridruženimi roji (klastri). Dr. Emoto trdi, da voda shranjuje tudi naše misli in čustva ter celo trpi z nami (posneto ob raziskavah med katastrofami, npr. ob potresu.).

Še povzetek Emotovega dela in raziskav, ki jih je dokumentiral v svoji knjigi:

Voda obdaja ta svet, s sabo nosi vse nečistoče in jih raztaplja. Voda je izvor življenja. Če je voda onesnažena, postane obstoj živih bitij vprašljiv. Ko je to opazoval, je pričel iskati pot, kako bi lahko kakovost vode natančno ocenil.

Vodni kristali so prepoznavna manifestacija vode

Kristali so trdne snovi s praviloma jasno razvrščenimi atomi in molekulami. Snežinke nastanejo v različnih pogojih in zato ni dveh kristalov, ki bi bila videti enako (tako kot tudi ni dveh enakih obrazov). Vsi snežni kristali imajo sicer enako osnovno strukturo (šesterokotnik) in različne vode na Zemlji začnejo kristalizirati z enakim kristalnim vzorcem. Toda tudi če bi zamrznili sto vzorcev iste vode, ne bi dobili dveh točno enakih vzorcev. Kažejo pa se primerljive podobnosti in tendence v strukturi kristalne mreže v vseh vzorcih. Nepravilnosti in razpadajoči šesterokotni kristali v primerjavi z lepimi, pravilnimi snežnimi zvezdami niso dobro znamenje. Drugače povedano, kriterij za oceno je samo naš občutek, ali vidimo čudovit ali spremenjen kristal. S tovrstno *analizo vode* opazujemo vodo in njeno čistost s popolnoma druge plati, namreč kot informacije, ki jih dobimo z modernimi (večinoma kemičnimi) *znanstvenimi* analizami vode.

Slike, ki jih je objavil, prikazujejo različna preoblikovanja in spremembe, ko kristalizirajo določene vrste vode ali ko je voda izpostavljena različnim pogojem.

Vodni kristali so različno reagirali na poskuse izpostavljanja. Reakcije so bile nepričakovano mnogovrstne. Npr.: voda se je odzvala in zapisala glasbo. Nastali so čudoviti kristali, ko je bila voda izpostavljena Beethovnovi Pastoralni simfoniji. To je eno Beethovnovih najbolj znanih del, sijajno, sveže, veselo. Tako je deloval tudi kristal vode.

ZAKLJUČEK

Kaj je voda? Vsak od nas, vključujoč tudi znanstvenike, bi odgovoril zelo preprosto H₂O – dva atoma vodika in en atom kisika, nič drugega ... Vendar se znanost vedno bolj pogloblja v vedenje molekul vode in njihovo nenavadno povezovanje, glede na različne okoliščine v unikatne zapise vode združene v klastre. In seveda vprašanje z veliko začetnico; kaj vpliva na to arhitekturo?

Lahko povzamemo le nekaj misli:

- Pomnjenje vode lahko razumemo samo kvantnomehanično.
- Pomnjenje vode je energetsko-informacijsko in temelji na lastnosti vodnih molekul, ki imajo dipolno strukturo.
- Do pomnjenja vode pride med kisikom in vodikom in klaster strukturo vode.
- Prenašanje frekvenc je mogoče zato, ker imajo tudi molekule vode v telesu dipolno strukturo.

Vprašanje, ki smo si ga zastavili, je bilo, kako bi voda reagirala, če bi jo izpostavili napisanim ali izgovorjenim besedam in seveda ali voda v našem telesu reagira na besede kot informacije in

vzdušja, ki smo jim izpostavljeni. Seveda se pomikamo na področje znanstvene fantastike ali pa morda tudi ne.

Morda naše telo ne reagira samo preko živčnih prenašalcev, hormonov, zrcalnih nevronov na naše razpoloženje, morda se odzove tudi voda v telesu kot medij z dobrim spominom.

Uporabimo na koncu misel, seveda z vso konstruktivno skepsjo, »da je valovanje naše vode v telesu povezano z valovanjem našega okolja in ljudi«.

Literatura in viri:

Hanzl, G. S. (1995). Nova medicinska paradigma, založba Haug, Heidelberg.

Cyril, W., Smith, Department of Electronic and Electrical Engineering. University of Salford, England: Coherence in Living Biological Systems, IDG VSP 1994, S 379–388

Ball, P. (2000). A biography of water. A phoenix paperback, London.

Bischof, M. (1995). .Biophotonen, Licht in unseren Zellen (Cvetloba v naših celicah). Založba Zweitausendeins, Frankfurt.

Batmanghelidj, F. (1996). Telo kliče po vodi. Ara, d. o. o., Ljubljana.

Emoto, M. (2004). The Hidden Messages of Water. Beyond Words Publishing, Tokyo. Kohnlechner, M. (1985). Življenje brez bolečin. Založništvo tržaškega tiska, Trst.

Mishima, O in Stanley, H. E. (1998). The relationship between liquid, supercooled and glassy water, New York.

Verdel, N. (2014). Kemijsko fizikalne lastnosti epitaksično vtisnjenih struktur enostavnih in kompleksnih kemijskih spojin. Dokt. disertacija. Ljubljana, Univ. v Ljubljani, Biotehniška fakulteta.

O avtorici:

Maja Vrhunc je po poklicu pravnica, po poklicanosti pa refleksoterapevtka in psihoterapevtka. Svoja znanja združuje v terapevtskem in predavateljskem delu, kjer je njena pozornost najbolj usmerjena k pomenu sproščanja kot posebne kvalitete v človeškem življenju.

Je ustanoviteljica in direktorica Inštituta za refleksologijo, jogo in psihoterapijo, kjer se s kolegi ukvarja z raziskavami in preverjanji učinkov različnih terapij na stres in nevtralizacijo negativnih učinkov novodobnega življenja.

Njeno mnenje o vodi: »Valovanje tekočine (vode) v našem telesu je povezano z valovanjem našega okolja in ljudi«.

VODA IN PROCES POMNENJA

/WATER AND THE MEMORY PROCESS/

Jasmina Lambergar, trenerka spomina

Ant, d. o. o., Ljubljana; www.mozganki-fitness.si

Povzetek

Pitje vode in proces pomnjenja sta integralno povezana. Pomanjkanje vode povzroča številne težave pri procesu vnosa, shranjevanja in priklica informacij. Zmanjša se pozornost, otežena je koncentracija, slabši je kratkoročni spomin, zmanjša se tudi uspešnost učenja, poveča pa utrujenost; eden izmed simptomov pomanjkanja vode v organizmu je tudi glavobol. Dehidracija dolgoročno vpliva na razvoj demence. Za optimalno prehranjenost možganov in delovanje možganskih funkcij je nujna ustrezna količina vode, zato moramo izgubo tekočine nadomestiti in vzdrževati priporočeno količino vode v telesu glede na okolje, aktivnosti in telesno težo. Posledično človek hitreje razmišlja in predvideva, lažje vzdržuje pozornost, se bolje koncentrira, uči, poveča kreativnost in se tudi uspešneje sooča s stresnimi situacijami.

Prispevek pokaže, kako lahko pitje vode vpliva na proces pomnjenja v njegovih posameznih fazah.

Ključne besede: voda, spomin, pozornost, pomnjenje

UVOD

Človek spreminja strukturo vode; zavedanje spreminja nas same, naš čas, vpetost v prostor, ustvarjalnost, mišljenje, čustva, občutke, nezavedno. Gibanje, prehranjevanje, delo, sproščanje, čustvovanje, higiena ... Kjer ni vode, je muka, celo trpljenje, poguba. Ko pa si želimo novih spoznanj, kakovostnih odnosov, polnejših doživetij, boljših dosežkov, kreativnih vpetosti v čas, tedaj za uspešno učenje, delovanje, odločanje in načrtovanje, potrebujemo vodo. Spomin. Pretekla znanja za utrjevanje struge prihodnosti.

Buditi spomin je dejavnost, ki zahteva um, telo in duha. Pitje vode in proces pomnjenja sta integralno povezana. Pomanjkanje vode je lahko posledica izsušitve (dehidracija) in povzroča številne težave pri procesu vnosa, shranjevanja in priklica informacij. Zmanjša se pozornost, otežena je koncentracija, slabši je kratkoročni spomin, zmanjša se uspešnost učenja, poveča se utrujenost, eden izmed simptomov je tudi glavobol. Dolgoročno je dehidracija eden od faktorjev, ki vpliva na razvoj demence. Za optimalno prehranjevanje možganov in delovanje možganskih funkcij je nujna ustrezna količina vode, zato je treba izgube tekočine nadomestiti in vzdrževati priporočeno količino vode v telesu glede na okolje, aktivnosti in telesno težo. Posledično človek hitreje razmišlja, predvideva, lažje vzdržuje pozornost, se bolje koncentrira, poveča kreativnost in se tudi bolje sooča s stresnimi situacijami.

Voda vedno znova budi spomin. Ustvarja nove spomine. Spomine utopi. Voda je, na svoj način, spomin. "Če živimo samo za trenutek, tudi minemo z njim. S spominom v trenutek vnesemo trajanje." (Jasmina Lambergar)

Spominjam se vode

Ljudje smo že od obdobja pred našim rojstvom vezani na vodo. 70 odstotkov površine Zemlje sestavlja voda in prav tolikšen odstotek človekovega organizma. Voda ima neizmeren vpliv na naše življenje. Človek je z neodpušljivim onesnaževanjem okolja zapustil vodi trajen spomin. Z raziskavami lastnosti vode so se odprle tudi nove perspektive. Emoto (2004) je različne obraze vode zapisal v spomin s fotografiranjem zamrznjenih kristalov. Različni izviri vode, različni kraji na planetu, vsaka voda ima svojo zgodbo. Rastlinam celo spreminjajo vodno sestavo, ko jim pripovedujejo ljubeznive vsebine, če želijo, da lepo rastejo. Ob grdih besedah pa lahko bilke uvenejo. Z besedami torej prenašamo sporočila vodi. Valovanje glasbe in besed prek zraka pišejo zapise v vodi, ki lahko vplivajo tudi na naše razpoloženje. Voda ima lasten spomin in zavest, ki – kot je to v raziskavah potrdil Emoto – vplivata na človeka (Emoto, 2017). Tako, kot določene raziskave govorijo vodi in njenemu spominu v, tako drugi znanstveniki teorije zavračajo kot neutemeljene (Novela, 2017).

Voda v svojem nenehnem gibanju povzema številne vsebine in se stalno spreminja. »Reka je navidezno vseskozi ista, dejansko pa jo sestavljajo vedno druge vode, ki pritečejo po strugi. Ko drugič stopimo v reko, stopimo v drugo vodo, kot je bila tista, v katero smo stopili prvič. Da pa se nekaj lahko spremeni, mora hkrati ostati isto in biti drugačno. Nastajanje in spreminjanje je tako večni boj nasprotij (Dolenc, 2004).

Nestalen kakor voda pa je tudi spomin. Čeprav vrezan v voščeno tablico, lahko izgine (Platon, 2004).

Spomin je proces

Spomin je proces vnosa, shranjevanja in priklica informacij. Gre za sklop petih procesov, ki so vključeni v spomin: pozornosti, vkodiranje, shranjevanja, konsolidacije in obnavljanja informacij (Šešok, 2006). Spomin je pot preteklosti, sedanosti, prihodnosti (Lambergar, 2016). Kakovost in količina shranjenih informacij je med številnimi zunanji in notranji dejavniki odvisna tudi od naše sposobnosti sprejemanja, zaznavanja informacije s čutili.

Senzorni spomin predstavlja začetek procesa pomnjenja, ko dražljaje identificiramo skozi čutila. Ima zelo veliko kapaciteto glede števila sprejetih informacij, hkrati pa omejeno trajanje, od 1 do 3 sekund (Woolfolk, 2002).

Vodo lahko zaznamo z vsemi čutili; lastnosti vode prepoznavamo glede na njen videz, barvo, okus, vonj, zvok, temperaturo.

Ne glede na to, kakšen tip človeka smo (avdio, vizualni, taktilni, olfatorični, degustativni), nam voda lahko pomaga izostriti zaznavo, povečati pozornost, izboljšati sposobnost koncentriranja in s tem shranjevanja informacij. Če so informacije kakovostno shranjene, je njihov priklic bistveno hitrejši.

Pozornost

S pozornostjo shranimo informacije v kratkoročni spomin, ki pa shrani omejeno število informacij v omejenem času. Ohranja informacije sedanosti, s ponavljanjem informacije preidejo v dolgoročni

spomin. Z zavestno, usmerjeno pozornostjo, se število shranjenih informacij v kratkoročnem oziroma v delovnem spominu lahko poveča. Ker je trening pozornosti ključnega pomena za izboljšanje pomnjenja, sem v izobraževanje udeležencem dodala tudi vajo za pozornost in koncentracijo, ki jo izvajamo s pitjem vode. Vaja se je izkazala za zelo učinkovito, saj jo je možno izvajati v različnem okolju in ob različnih urah, po nekaj vodenih izvedbah tudi samostojno.

VODA BUDI POZORNOST

Bolj ko se zavedamo, kaj počnemo, bolje to počnemo. Avtomatski pilot, ki vodi naša dejanja, ima lahko negativne posledice pri kakovosti opravil. Zato delajmo vsak korak posebej, z zavedanjem. Karkoli že počnemo. Živimo po metodi zavedanja, mindfulness (Kabat Zinn, 1990). Tako naj bo tudi med pitjem vode. S pozornostjo in domišljijo lahko tudi pitje vode spremenimo v tehniko sproščanja in koncentracije. Preden pridemo v stik z vodo, se poskušajmo umiriti. Prepustimo se sledenju dihanja, vdihom in izdihom, sledi sledenje vsakemu gibu posebej, zavedanje drže telesa med pitjem. Opazovanje kozarca (ali stekleničke) za pitje je prvi korak. Opazujemo, kakšen je material kozarca, oblika, teža, velikost, vzorec, barva, spoznavamo se s čim več lastnostmi. Opazujemo barvo vode. Potem z zavedanjem, nadvse počasi, primemo kozarec in ga počasi približujemo ustnicam. Po dotiku kozarca z ustnicami počasi izpijemo vodo, da občutimo njeno mehko, temperaturo, okus. Nekaj sekund jo zadržimo v ustni votlini, kot da bi se želeli spojiti z njo. Potem počasi naredimo prvi požirek. Sledimo občutku, ko se tekočina spušča po grlu proti želodcu. Potem postopek ponovimo in nadaljujemo z običajnim pitjem. Vsakič, ko spijemo prvi požirek, izvedemo pitje z zavedanjem, s počasnimi gibi. Nato pijemo normalno. Učinek bomo občutili takoj. Misli s pozornostjo preusmerimo v točno določeno dejanje, nato se preko čutil spoznavamo z obliko, barvo, okusom in se zavedamo občutkov pred in med pitjem vode ter po pitju vode. Kadar pijemo vodo počasi, z zavedanjem in v več manjših požirkih, se hitreje odžejamo in misli bodo zbrane in pripravljene na nove naloge.

Tako zbrani misli bomo zmogli bolje opravljati umske naloge in z večjo zbranostjo se bo sposobnost pomnjenja povečala.

Tistim, ki pozabijo na pitje vode med delom, svetujem, da si na vidno mesto v svojem delovnem okolju postavijo stekleničko vode s kozarcem in jo napolnijo. Tako bodo imeli pregled nad ne/popito količino vode.

Ne pijemo le, ko smo žejni. Za boljšo zbranost pijemo redno, vsakodnevno, med izvajanjem kognitivnih vaj za izboljšanje umskih sposobnosti.

Z zavedanjem pijemo vodo, kjerkoli smo, med delom, rekreacijo ali v trenutkih sproščanja.

Kratkoročni/ delovni spomin

Glede na čas trajanja zapisa spominskih sledi in količine shranjenih informacij ima kratkoročni spomin omejeno kapaciteto. Ohranja več enot informacij sedanosti 7 ± 2 . Ves čas se spreminja. Traja približno 15 sekund. V delovnem spominu, ki se s kratkoročnim tudi deloma prekriva, uporabljamo informacije v kombinaciji z že shranjenimi informacijami v dolgoročnem spominu, za izvrševanje kognitivnih funkcij: reševanje problemov, razumevanje, računanje ... (Baddeley in Hitch, 1974). Raziskave kažejo, da že le 1,36 odstotka izgube tekočine pri ženskah, ki so telesno vadile, povzroči slabšo koncentracijo in glavobol (Armstrong idr., 2012). Podobna raziskava pri moških je

pokazala, da 1,58-odstotna izguba tekočine negativno vpliva na delovni spomin in poveča občutek tesnobe (Ganio et al., 2011).

Pomanjkanje vode vpliva tudi na epizodični spomin, pozornost in razpoloženje. Večja ko je izguba telesne mase, slabša je pozornost. Znaki upadanja sposobnosti se kažejo že pri 0,72-odstotni izgubi vode. Po 90-minutnem upadanju se zmanjša subjektivna energija, poveča se stanje tesnobe in depresije. Raziskave potrjujejo, da pri vsakodnevnih opravilih lahko glede na telesno maso, starost, dejavnosti in okolje (odvisno od posameznika) sami izboljšamo kognitivne procese zgolj z nadomeščanjem izgubljene vode v telesu že po 180 minutah (Benton et al., 2017).

Voda in možgani

Voda sestavlja 75 odstotkov telesne mase pri odraslem in 55 odstotkov pri starejši odrasli osebi. »V možganih je kar do 85 odstotkov vode. Voda zmanjšuje stres, tesnobo in depresijo, polni nas z mladostno energijo in pomaga premagovati utrujenost, povrne normalen ritem spanja, redči kri ter poveča učinkovitost rdečih krvnih teles in imunskega sistema. Prav tako voda pospešuje obnovo DNK in druge obnovitvene procese v celicah. In kar je zelo pomembno: preprečuje ali zavira vse bolezni, tudi degenerativne, ter spodbuja nastajanje spolnih hormonov in nevrotransmiterjev v možganih« (Merljak, 2010).

Naši možgani potrebujejo ustrezno količino vode za optimalno delovanje. Ob pomanjkanju vode in možganske celice izgubijo učinkovitost. Dolgoletne raziskave so potrdile, da pregreti mnogo težje usmerjamo in zadržujemo pozornost. Dehidracija negativno vpliva tako na prehod informacij v kratkoročni spomin kot tudi na priklic iz dolgoročnega spomina, oboje pa je nujno za kakovostno opravljanje vsakodnevnih dejavnosti (delovni spomin) (Gowin, 2010). Najdaljši čas, ko s potenjem tekočino izgublamo, a je ne nadomeščamo, je spanje. Tako številni dan začno in končajo prav s kozarcem vode.

Pretok informacij v možganih

Možgane sestavljajo nevroni, celice posebnih oblik, ki omogočajo prenos informacij na druge celice. Dendriti so tanke vejice celice, ki sprejemajo signale od drugih nevronov. Tako telo celice sprejema več signalov od več dendritov. Nevron pošlje električni signal drugim nevronom po aksonu. Točka, kjer se signali prenašajo z enega na drug nevron, se imenuje sinapsa. En nevron ima lahko več tisoč sinaps. Signal na sinapsi sproži izločanje kemičnih prenašalcev sporočil, nevrotransmiterjev. Nevrotransmiterji v stiku z drugim nevronom sprožijo električni signal, ki potuje po dendritu. Signal sprejmejo receptorji. Ponavljajoči se signali spodbujajo k rasti novih receptorjev in posledično se sprošča več nevrotransmiterjev. Več receptorjev predstavlja močnejšo povezavo. Aksone obdaja plast mielina, ovojnice, zaradi katere električni signali lahko potujejo še hitreje.

Voda je ključna za delovanje možganov, za oskrbovanje celic s hranili in kisikom. Osnovne celice možganov, nevroni, shranjujejo vodo v vakuolah. Kadar smo dehidrirani, se voda izloča iz možganskih celic, zato nastajajo motnje v njihovem delovanju. Znanstveniki so dognali, da se ob pomanjkanju vode možgani skrčijo in s tem vplivajo na kognitivne funkcije (spomin, razumevanje, načrtovanje). Med uro in pol telesnega napora med vadbo na kolesu se skrčijo toliko kot v 14 mesecih staranja. Stanje možganov so pred vadbo in po njej poslikali z magnetno resonanco pri mladostnikih, ki so s potenjem izgubili kilogram teže. Ugotovili so, da so se jim možgani skrčili. Poleg tega je bil povečan pretok krvi v možganih, ko so po naporu reševali naloge. Med izvajanjem

naloge so bili mnogo bolj obremenjeni, čeprav so nalogo opravili enako kakovostno kot tisti, ki niso bili dehidrirani. Posledica je bila večja utrujenost. Dehidrirani možgani ne morejo biti dolgo aktivni. Dehidracija vpliva na vse enako, ne glede na starost. Starejši ljudje, kronični bolniki in otroci pogosto ne prepoznajo notranjih signalov pomanjkanja vode, kar vodi do zmedenosti in težav pri pomnjenju in delovanju celotnega telesa. Po vadbi in izgubi tekočine je torej potrebna hidracija. Možgani imajo pomembno vlogo tudi pri uravnavanju žeje, saj pri dehidraciji sprožijo željo po pitju. Žleza hipofiza začne ob pomanjkanju vode v telesu izločati hormon, ki ohranja vodo v ledvicah ter uravnava tlak in pretok, dokler ne nadomestimo manjkajoče tekočine (Ogrin et al., 2016).

Dehidracija in motnje v razmišljanju

Dehidracija nastane zaradi vpliva okolja na človeški organizem (zvišana temperatura, suh zrak), po prevelikih količinah zaužitega kofeina, po nezadostnem vnosu tekočine ali po bolezenskih stanjih. Blaga dehidracija je zelo pogost pojav, ki pa lahko preide v kronično obliko. Povzročitelji so neuživanje vode, nezaznavanje žeje, neprijeten okus vode, hkratno uživanje diuretikov (kava, alkoholne pijače), gibanje in okolje. Diuretik poveča izločanje vode iz telesa z urinom, zato je priporočljivo ob uživanju kave popiti kozarec vode, posebej pri starejših osebah, saj začne občutek za žejo s starostjo izginjati. Z odvajanjem vode iz telesa se zmanjšuje telesna teža (Kiefer & Meidlinger, 2010).

Občutek žeje nastopi šele takrat, ko je približno 1-odstotna dehidracija. Kontrolirati je tudi treba pogostnost odvajanja vode. Če v telesu ni zadostne količine tekočin, se zmanjša oskrba celic s kisikom in hranili. Že 2-odstotna dehidracija povzroči spremembe v vedenju in kogniciji. Kronična dehidracija dolgoročno povečuje tveganje za nastanek bolezni, posebej pri starejših (Kleiner, 1999).

Ob pomanjkanju vode pri umskih dejavnostih opazimo utrujenost, zaspanost, blag glavobol, počasnejše je sprejemanje odločitev, težje je odločanje, nastanejo motnje v razmišljanju, koncentraciji. Pozornosti ne moremo zadrževati dlje časa, proces pomnjenja je prizadet, priklic informacij je zaznavno upočasnen, prav tako psihomotorični procesi.

Znake dehidracije opazimo na koži, zlasti po 50. letu starosti in pri starejših osebah je koža nekoliko nagubana, suha, manj napeta (Test: če kožo na mestu ob ključnici primemo z dvema prstoma, rahlo stisnemo in dvignemo ter nato spustimo in se koža ne vrne takoj v prvotno stanje, je to znak dehidriranosti).

Pri blagi dehidraciji zadostuje za nadomeščanje vode pitje, pri resnejših primerih izgubljene elektrolite lahko nadomestimo tudi z rehidracijsko raztopino, ki jo pripravimo sami: v liter prekuhane vode damo 5 jedilnih žlic belega sladkorja, 1 čajno žličko kuhinjske soli in sok 2 pomaranč (Vidmar, 2017).

Hidracija

Za dnevne potrebe mora povprečni odrasli zaužiti približno 2 litra vode. Priporočena tekočina naj bo v obliki vode, juh, sadja, zelenjave, brez vsebnosti alkohola in kofeina. S hrano človek zaužije približno 1.000 ml vode, z oksidacijo pa jo zaužije dodatnih 250 ml. Z uživanjem kofeina na kratek rok sicer povečamo koncentracijo: učinek zaznamo že po dvajsetih minutah, a traja le dve do tri ure.

Najprimernejša za hidracijo je pitna voda. Njena kemična sestava se spreminja glede na izvor (reke, morja, jezera, podzemna voda, ledeniki, atmosferska voda). Voda je potrebna za večino biokemičnih reakcij, zato je nujna za preživetje. Ker je človek tako izpostavljen vplivom snovi, ki so v vodi, je zanj primerna le zdravstveno neoporečna voda. Kakovost vode iz plastenk je primerljiva kakovosti vode iz pipe.

S hidracijo torej hranimo celice, vzdržujemo svojo koncentracijo, uravnoteženo razpoloženje in čustvovanje. Izboljšamo kakovost spanja, spominski proces predvsem pri kratkoročnem spominu, pozornosti in priklicu iz dolgoročnega spomina, poskrbimo pa tudi za izboljššan pretok krvi in kisika v možgane.

Seveda pa ostaja glede vpliva vode na kognitivne funkcije še veliko odprtih vprašanj in možnosti za nove raziskave.

Literatura in viri:

Armstrong, L. E., Ganio, M. S., Casa, D. J., Lee, E. C., McDermott, B. P., Klau, J. F., ... & Lieberman, H. R. (2012). Mild dehydration affects mood in healthy young women. *The Journal of Nutrition*, 142(2), 382–388.

Baddeley, A. D., Hitch G. Working Memory. V: Bower, G.H. (ur). *The Psychology of learning and motivation*. Vol 8. New York: Academic Press; 1974.

Benton, D., Jenkins, T. K., Watkins, H. T., Hayley, A.Y. (2016). Minor degree of hypohydration adversely influences cognition: a mediator analysis. Dostopno na: <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2016/08/10/ajcn.116.132605>, 09.02.2017.

Dolenc, S. (2004). Heraklit, Parmenid in prve kritike grškega naravoslovja. Dostopno na: <http://www.kvarkadabra.net/2004/07/heraklit-parmenid/>, 08.02.2017.

Ganio, M.S., Armstrong, L.E., Casa, D.J., McDermott, B.P., Lee, E.C., Yamamoto, L.M., ... & Lieberman, H.R. (2011). Mild dehydration impairs cognitive performance and mood of men. *British Journal of Nutrition*, 106 (10), 1535–1543.

Gowin, J. (2010). Why Your Brain Needs Water. Dostopno na: <https://www.psychologytoday.com/blog/you-illuminated/201010/why-your-brain-needs-water>, 09.02.2017.

Emoto, M. (2017). *Water: Top Secret*. Dostopno na: https://www.youtube.com/watch?v=U_14nqkk-GU, 08. 02. 2017.

Emoto, M. (2004). Sporočilo vode. Ljubljana: Založba Sanje.

Kiefer, I. in Meidlinger, B. (2010). Kaffee ist ein Flüssigkeitsräuber. *Sport und Präventivmedizin*, 2, 41–42.

Kleiner, S. M. (1999). Water: An Essential But Overlooked Nutrient. *Journal of the American Dietetic Association*, Volume 99, Issue 4, April 1999, Page 411. Dostopno na: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002822399000486>, 09.02.2017.

Lambergar, J. (2016). Spomin je proces. Dostopno na: <https://medicina.finance.si/8845740>, 09.06.2016.

Kabat Zinn, J. (1991). *Full Catastrophe Living*. New York: Dell Publishing.

Kocijančič, G. (ur) (2014). Platon, Zbrana dela. Celje: Mohorjeva družba.

- Merljak, M. (2010). Hrana za razvoj in povečano sposobnost možganov. Dostopno na: <http://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/hrana-za-razvoj-in-povecano-sposobnost-mozganov-1/>, 09.02.2017.
- Možgani, zgodba od znotraj (2014). Ljubljana, BP.
- Novella, S. (2017). The Memory of Water, The Science of Medicine. *Skeptical Inquirer*, vol. 35.3, May/June 2011. Dostopno na: http://www.csicop.org/si/show/the_memory_of_water, 07.02.2017.
- Novella, S. (2017). Russian Academy of Sciences Calls Homeopathy Pseudoscience. Dostopno na: <https://sciencebasedmedicine.org/russian-academy-of-sciences-calls-homeopathy-pseudoscience/>, 09.02.2017.
- Ogrin, L., Koritnik, B., Kempton, M. (2016). Možgani in dehidracija. Dostopno na: <https://radioprvi.rtvsl.si/2016/02/mozgani-na-dlani-nevtron-pred-mikrofon->, 14/09.02.2016.
- Šešok, S. (2006). Spomin – kaj je to in kako deluje? *Zd7vestnik*, letn. 75, št. 2 (feb. 2006), 101-104.
- Vidmar, D. (2017). Dehidracija. Dostopno na: <http://pza.si/Clanek/Dehidracija.aspx>, 09.02.2017,
- Woolfolk, A. (2002). Pedagoška psihologija. Ljubljana: Educy.

O avtorici:

Jasmina Lambergar je mednarodna certificirana trenerka spomina. Po študiju na Pravni fakulteti v Ljubljani je končala enopredmetni študij na Teološki fakulteti. Dodatna mednarodna in domača izobraževanja je nadaljevala na področju duševnega zdravja in pridobila verificirana znanja na področju tehnik urjenja spomina in pozornosti, koncentracije in sproščanja, paliative, psihosocialne podpore, gerontologije in kineziologije. V Angliji je dopolnila znanja o metodi "mindfulness".

Izkušnje na področju izgube spomina je pridobila tudi v sodelovanju z Zvezo društev upokojencev Slovenije, kot strokovna sodelavka v Komisiji za duševno zdravje, pozneje s Slovenskim združenjem za pomoč pri demenci Spominčica.

Ima dvajset let delovne prakse. Njenih izobraževanj, predavanj in delavnic se je udeležilo več tisoč udeležencev. Vodi programe za izboljšanje spomina za posameznike, skupine, podjetja po Sloveniji in v tujini, razvila je lastno metodo treninga spomina kot del programa Možganski fitness. Zadnja leta se posveča programu preventive proti izgubi spomina za vse starostne skupine.

O vodi pravi: "Voda! Življenje s spominom."

ČUJEČNOST IN VODA: DIHAJ VODO IN PIJ ZRAK

/MINDFULNESS AND WATER: BREATHE THE WATER AND DRINK THE AIR/

doc.dr. **Marija Turnšek Mikačič**

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana (VSŠKV); Ulica Carla Benza 1, 1000 Ljubljana;
info@vskv.si; www.vskv.si

Povzetek

Voda in dihanje vplivata na naše telo in um. Čuječno pitje vode postane globlje, bolj resnično in dejansko. Naučimo se, kako piti vodo drugače: prenehajmo z malomarno porabo tekočine, počasi spijmo požirek vode čuječno, v prizadevanjih, da razvijemo naše možgane in našo sposobnost, da smo vedno čuječni, v sedanjem trenutku. Čuječno pitje vode je način prakticiranja čuječnosti. Pri čuječnosti narašča naš občutek prisotnosti, upočasnjujejo se naša dejanja in lahko se pritegne tudi naša pozornost k lepšim stvarim v življenju, ki bi sicer zdrsile mimo nas. Čuječnost je nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka. V številnih raziskavah je bilo ugotovljeno, da ima čuječnostni pristop do lastnega doživljanja pomembne pozitivne učinke na številnih področjih življenja, vključno z boljšim počutjem, zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnih občutij, izboljšanjem na področju partnerskih odnosov in večjo kakovost življenja na splošno.

Ključne besede: voda, dihanje, čuječnost

DIHAJMO VODO IN PIJMO ZRAK

Pitje vode

Pijmo vodo! Voda bo vplivala na naše telo in um, da bosta srečna.

Dihajmo! Dihanje je dobro. Dihanje vpliva na naše telo in um, da sta srečna, ker potem imata telo in um dovolj kisika. Ko nimata omejitev, delata bolje.

Dihajmo vodo in pijmo zrak. Všeč mi je, da razmišljamo o optimalnem dihanju in navadi pitja vode na ta način. Res bi morali imeti pitno vodo na razpolago ves dan. Vedno imejmo kozarec vode, da naredimo požirek vsakič, ko pomislimo. To je veliko bolje od kave, izboljšala se bo raven naše energije.

Naj bo vnos vode praktično nezavedno dejstvo, ki bo izboljšalo naše življenje. Verjetno se ne zavedamo, kako smo dehidrirani pogosto čez cel dan, vendar smo. Ko smo dehidrirani, nismo sposobni dobrega razmišljanja in veliko hitreje čutimo tesnobo.

Moramo torej piti tudi zrak. Globoko vdahnimo, ko smo v stanju stresa. Govorimo o dihanju, veliko v zvezi s tesnobo, ker je tako ključnega pomena tako za telo in duha. Ko globoko vdihnemo, se nezavedno upočasnijo aktivnosti v možganih, kar pogosto deluje samo po sebi, da upočasnijo naše druge misli. Tudi ko um brenči prehitro, še vedno daje telesu več kisika. Kisik je dober. Prav tako počisti slab zrak v pljučih. Ljudje ne pridemo nikamor, ne da bi popolnoma izpraznili svoja pljuča, ko izdihnemo. Kot tak je proces bolj postopen. Ko popolnoma izpraznimo zrak iz pljuč, se očistijo.

To je hitro čiščenje. Pijmo zrak. Dihajmo vodo. Ko to storimo, in dobro jemo, je naše telo pravilno založeno. Deluje optimalno.

Pijmo čuječno

Čuječnost (angl. Mindfulness) je prisotna, ko popijemo kozarec vode. Če se zavedamo, da pijemo kozarec vode, se bomo osredotočili na to. Pitje vode postane globlje, bolj resnično in dejansko.

Voda vpliva, da sta naše telo in um srečna. To je modrost, ki ji za vedno ostanemo zvesti. V središču življenja je voda, čarobna snov, ki neopazno teče iz potoka do jezera in morja; ki se guba v prosojno, žametno valovanje in svetlikanje, osvetljenih površin. To je življenje.

3 minute, 3 dni, 3 tedne – to pomeni, kako dolgo lahko živimo brez zraka, brez vode, brez hrane!

Ključnega pomena za naše preživetje in bistvenega pomena za optimalno zdravje, voda vseeno ostaja nekaj, na kar preprosto zamahnimo z roko, pozabimo nanjo.

Ali vsi vemo, kako bomo pravilno popili kozarec vode? No, ni nujno. Naučimo se, kako piti vodo drugače: prenehajmo z malomarno porabo tekočine, počasi spijmo požirek vode čuječno, v prizadevanjih, da razvijemo naše možgane in našo sposobnost, da smo vedno čuječni, v sedanjem trenutku.

Načini, nad katerimi smo navdušeni, se vrtijo okoli ideje čuječnosti. S preokvirjanjem vsakodnevne rutinske dejavnosti se bomo lahko znova strastno vneli od veselja do življenja. Rutinske, vendar vsakodnevne dejavnosti, kot so pitje vode, sprehajanje ali komuniciranje z drugo osebo, lahko postanejo razburljive in vplivajo na preureditev našega razumevanja. Ponovno učenje, kot ga doživljamo vsak dan, rutinski dogodki, s pomočjo čuječnosti so bistvenega pomena za osebno rast in navdihnjeno življenje.

Vodo pijemo vsak dan, vendar ne zavedno (Abramović 2015). To je zelo preprosto. Z namenom, da pitje vode ozavestimo, je treba storiti le, da držimo kozarec v roki. Zaprimo oči. Občutili bomo hlad in mokroto samega stekla. Dihajmo. Ne mislimo na nič posebnega, razen na ta trenutek pitja. Približamo kozarec ustnicam za nekaj trenutkov. Pomembno je, da storimo le eno dejanje naenkrat. Spijemo mali požirek vode, občutimo hlad, mokroto, občutek, kako voda teče v usta, gre v telo, v naše celice, pijemo iz kozarca več kot 30 minut, in nič drugega.

Na ta način dosežemo čuječnost. Dihamo; občutimo; počivamo; eno dejanje delamo naenkrat; nič ne mislimo, smo tu in zdaj. To so osnovni koraki za doseg čuječnosti.

Večina ljudi, ki so študirali gledališko igro, ve, da je osrednji element čuječnosti zavedanje lastnega telesa, občutkov, misli in dejanj. Vendar pa ta filozofija pogosto ostaja omejena v zaprtih krogih, če nismo igralci po poklicu ali hobiju; tudi če se ne ukvarjamo z jogo in meditacijo, se ne bomo spomnili biti prav pogosto čuječni.

Pri čuječnosti narašča občutek prisotnosti, upočasnjujejo se naša dejanja in lahko pritegnemo tudi svojo pozornost k lepšim stvarim v življenju, ki bi sicer zdrsnile mimo nas. Lahko vidimo sami sebe, kako se bolj zavedamo svojega veselja ali nezadovoljstva, na enak način, kot smo čutili hlad in mokroto kozarca ali smo okušali vodo. V tem stanju čuječnosti se pogosto rodi naš verodostojni način okušanja. Ko si vzamemo čas, da resnično pridemo v stik s tem, kako se počutimo, smo začeli

opazati, kar je pomembno za nas. Morda bomo ugotovili, da bomo ostali brezbržni, ali se bomo zavedali, da smo pridobili zanimanje za kakovostno oblikovanje in okus. Ni prav ali narobe; to je vse, kar doživljamo kot posamezniki, to so naše osebne resnice.

Z nežno vadbo čuječnosti se krepi naše zavedanje pitja vode. Povečamo svojo sposobnost, kako ostati v sedanosti prisotni in ustvarjamo učinke, ki izžarevajo navzven, dotikajo se vseh področij našega življenja: odnosov, dela, hobijev. Vse naše življenje postane bolj svetleče z vsakim vdihom čuječnosti.

BODIMO ČUJEČNI

Največje darilo, ki ga lahko podarimo našim ljubljanim, je naša prisotnost. In tega ni mogoče kupiti z denarjem. Ko nekoga ljubimo, damo na razpolago sebe ... "Dragi, jaz sem tukaj za tebe.« To je najgloblja ljubezenska izjava.

»Če ne bomo sami na voljo, če ne bo sami prisotni, kako lahko ljubimo? In to je razlog, zakaj je praksa čuječnosti, praksa ljubezni,« je rekel Thich Nhat Hanh (2015).

Čuječnost je nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka. Ko smo čuječni, se zavedamo svojega trenutnega doživljanja, ne da bi ga poskušali spremeniti ali mu ubežati. Zavedamo se lahko svojih misli, čustev, razpoloženja, telesnih občutkov in svojega vedenja, pa tudi zvokov, oblik in barv, vonjev in okusov, s katerimi prihajamo v stik. Svojega doživljanja se zavedamo z odprtostjo, sprejemanjem in radovednostjo. V številnih raziskavah je bilo ugotovljeno, da ima takšen pristop do lastnega doživljanja pomembne pozitivne učinke na številnih področjih življenja, vključno z boljšim počutjem, zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnih občutij, izboljšanjem na področju partnerskih odnosov in večjo kakovostjo življenja na splošno.

Depresija je resno in dalj časa trajajoče stanje, za katerega je značilno, da normalna žalost preraste v boleča stanja obupa, brezvoljnost, pomanjkanje motivacije in utrujenost. Kadar se depresivna stanja še poslabšujejo, prihaja tudi do občutij skrajne žalosti in obupa, skupaj z nizkim samospoštovanjem, občutki krivde, težavami s pomnjenjem in pozornostjo. Pojavijo se lahko še spremembe v delovanju osnovnih telesnih funkcij, npr. motnje spanja, hranjenja, zmanjšana fizična aktivnost. Nemalokrat so prisotna občutja nevrednosti, nesmiselnosti življenja in s tem misli, da ni vredno živeti.

Opredelitev čuječnosti

Čuječnost razumemo kot del meditativne prakse (Turnšek Mikačić, 2016), ki omogoča umiriti misli in zmanjšati napetost, hkrati pa nam pomaga osredotočiti se na sedanji trenutek. Spoznanja nevrozanost vidijo meditacijo in čuječnost kot način drugačnega delovanja možganov, kot če meditativnih tehnik ne znamo uporabljati.

Čuječnost (angl. mindfulness) lahko opredelimo na več načinov. Kabat-Zinn (1990) jo razume kot nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka. Černetič (2005) jo opredeli kot konstrukt; nepresojajoče, sprejemajoče zavedanje svojega doživljanja v sedanjem trenutku. Lahko jo razumemo tudi kot specifičen način usmerjanja pozornosti, ki se ga lahko priučimo (Bishop et al., 2004). Kot tehnika, podobna meditaciji, je čuječnost navzoča tako v budistični kot v krščanski kontemplativni tradiciji (Dimidjian in Linehan, 2003); možno jo je razvijati tudi preko psihoterapije (Brown in Ryan, 2004). Martin (1997) definira čuječnost kot stanje psihološke svobode, ko je

pozornost mirna in hkrati prožna, brez navezanosti na predsodke, določene z lastnim zornim kotom.

Čuječnost je sposobnost vsakega človeka, lahko pa jo tudi sistematično razvijamo. Raziskave kažejo, da je redno izvajanje čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja, samospoštovanja in večjo kakovost življenja na splošno, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti (Gotink et al., 2015).

Odrasli smo v sodobnem svetu podvrženi večopravnosti. Niti ob sprehodu nismo tukaj in zdaj, pač pa že razmišljamo, kaj bomo skuhali za kosilo, kaj moramo še opraviti, koga moramo poklicati. Naši spomini so kompleksni, naše misli begajoče, lahko se zalotimo v ruminaciji – premlevanju enih in istih idej. Takšen miselni svet ne omogoča umiritve in zadovoljstva, podvrženi smo stresu, zatekamo se k nezdravim življenjskim slogom, kot je odvisnost od alkohola in cigaret. Šele s tehnikami, kot je meditacija in čuječnost, se lahko vrnemo v trenutke čiste prisotnosti, umirimo misli in napetost, ter se osredotočimo na biti tukaj in zdaj. Coachi imamo odlična orodja za pretvarjanje negativnih prepričanj v pozitivne. Čuječnost je pravi pristop, kadar zmanjka motivacije.

Prakticiranje čuječnosti v vsakdanjem življenju, ima pomemben vpliv na duševne procese in prednostno nevronske veže (Lutz et al. 2008). Raziskave kažejo, da čuječnost vključuje mehanizme mentalnih procesov, skozi katere se krepí telesno in duševno zdravje, zmanjša se negativen učinek ruminacije – premlevanja enih in istih idej, izboljšano je čustveno uravnavanje, nedotakljivost in manj je v ego usmerjenega razmišljanja. Drugi mehanizmi, s katerimi se čuječnost dotakne telesnega in duševnega zdravja, so povečan občutek skladnosti, spremenjeno je zaznavanje stresorjev, razvoj skladnega vedenja, spremembe v duhovnosti, izboljšanje funkcij, povezanih s pozornostjo in kognitivno fleksibilnostjo (Dobkin in Zhao, 2011).

Nevrobiologija čuječnosti

Več študij, ki so uporabljale funkcionalno magnetno resonanco (fMRI), je bilo izvedenih za prepoznavanje fizioloških procesov, na katerih temelji čuječnost. V številnih študijah je bila pozornost povezana z deaktiviranjem amigdale, kar kaže na oslavljenje negativnih čustev (Way, Creswell, Eisenberger, in Lieberman, 2010). Tri fMRI študije so predlagale druge mehanizme za opazovanje učinkov čuječnosti, in sicer zmanjšanje v ego usmerjenega razmišljanja (Way et al., 2010). V drugi študiji fMRI stanje čuječnosti oslabi dožemanje zavednega stanja čustvene intenzivnosti, ko subjekti vidijo pozitivne, negativne in nevtralne slike (Taylor et al., 2011). Ta študija je primerjala novince in izkušene meditante, in ugotovila, da izkušeni meditanti doživljajo deaktivacijo ob središčnem prefrontalnem in cingulusnem korteksu, znanem kot privzeti ali osnovni način omrežja, kar kaže, da dolgoročna praksa povečuje čustveno stabilnost s spodbujanjem ozaveščenosti v sedanjem trenutku in spodbuja sprejemanje različnih čustvenih stanj. Nazadnje je bila čuječnost povezana s spremenjeno notranjo funkcionalno povezljivostjo, kar kaže na izboljšano usmerjeno pozornost, senzorno obdelavo in odsevno zavest o senzoričnih izkušnjah, kot tudi povečano regionalno gostoto sive snovi možganov (Kilpatrick et al., 2011). Več dokazov in izdelavo teh nevrobioloških mehanizmov je mogoče najti v pregledu nevroznanstvenih raziskav o meditaciji pri Lutz et al. (2007). Razburljiv nedavni dodatek k literaturi je študija, ki za zaposlene pri fMRI dokazuje, da posamezniki z višjimi empatičnimi nevrobiološkimi profili napovedujejo večjo angažiranost pri sočutju.

Študija zdravih posameznikov je pokazala, da ima čuječnost povezana s povečanjem levo-stranske aktivacije vidne pri elektroencefalografiji, pozitiven vpliv in izboljšano delovanje imunskega

sistema (Davidson et al., 2003). Pri opazovanju medicinskih sester je bilo dokazano, da se s prakticanjem čuječnosti poveča občutek povezanosti in zmanjšanje stresa (Foureur et al., 2013); olajša uvedbo duhovnosti v praksi zdravstvene nege v okolju Hospic (Bruce in Davies, 2005).

Pri nekliničnih testiranjih je čuječnost bistveno zmanjšala čustveno izčrpanost in povečala zadovoljstvo pri delu, kar izkazujejo rezultati 219 zaposlenih (Hulsheger et al., 2013). Pri več sistematičnih pregledih so se osredotočili na druge vrste posegov, ki temeljijo na čuječnosti. Meta analiza 209 raziskav je pokazala, da so zdravljenja na čuječnostnih terapijah učinkovita pri zmanjševanju različnih psiholoških problemov, vključno anksioznost, depresijo in stres (Khoury et al., 2013). V 24 študijah odvisnosti so z uporabo čuječnosti zmanjšali porabo alkohola, kokaina, amfetaminov, marihuane, cigaret in opiatov v primerjavi s kontrolno skupino (Chiesa in Serretti, 2013).

Čuječnostni treningi

Nastajajoče raziskave kažejo, da so treningi čuječnosti s pomočjo telefonov in spletnih stikov učinkoviti in dajejo pomembne klinične rezultate. Telefonski pogovori s pomočjo treninga čuječnosti izboljšajo pri udeleženih pozornost in zmanjšajo anksioznost (Salmoirago-Blotcher et al., 2013). Ena zmed študij je pokazala, da je bil spletni program čuječnosti izvedljiv in sprejemljiv za udeležence, ki so tako dosegli zmanjšano psihično stisko in zaznan stres, ob pogoju, da so trening izvajali redno (Glück in Maercker, 2011).

Kako biti čuječen? Lawson (2011):

1. Delajmo eno nalogo naenkrat. Večopravnost je neučinkovita in stresna.
2. Čuječno pijmo kozarec vode.
3. Ko meditiramo na prehodu, pustimo telefon doma, osredotočimo se na hojo in na tisto, kar je okoli nas.
4. Pojemo obrok tiho, stran od televizije ali računalnika.
5. Ko se prebudimo in tik pred spanjem, trikrat globoko vdihnimo in izdihnimo.
6. Globoko vdihnimo, ko se počutimo, da smo napeti.
7. Razporedimo si čas.
8. Smejmo se samo zato, ker se lahko. Poskusimo se smejati v avtu ob semaforju.
9. Bodimo pozorni na to, kar nam pove naše telo; počijmo malo, ko smo utrujeni in raztezajmo se, ko smo napeti.
10. Vsak dan prakticirajmo misli o hvaležnosti.
11. Sprejmimo pomoč, ko je na voljo.
12. Dihajmo vodo in pijmo zrak.

Literatura in viri:

Abramović, M., (2015), *Practicing Mindfulness With Water and Marina Abramovic*, videno 12.12.2016 na <http://channel.louisiana.dk/video/marina-abramovi%C4%87-how-drink-glass-water>

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N-D., Carmody, J. idr. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11: 230–241.
- Brown, K. W. in Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11: 242–248.
- Bruce A., Davies B. (2005). Mindfulness in hospice care: Practicing meditation-in-action. *Qualitative Health Research*. 15(10):1329–1344. doi: 10.1177/1049732305281657.
- Chiesa A., Serretti A. (2013). Are mindfulness-based interventions effective for substance use disorders? A systematic review of the evidence. *Substance Use & Misuse*. doi: 10.3109/10826084.2013.770027.
- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: čuječnost, njena uporabnost in mehanizem delovanja. *Psihološka obzorja*, 14 (2): 73–92.
- Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Sheridan JF (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*. 65(4): 564–570.
- Dimidjian, S. in Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10: 166–171.
- Dobkin, PL., Zhao, Q. (2011). Increased mindfulness–The active component of the mindfulness-based stress reduction program? *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2011;17(1):22–27. doi: 10.1016/j.ctcp.2010.03.002.
- Foureur, M., Besley, K., Burton, G., Yu, N., Crisp, J. (2013). Enhancing the resilience of nurses and midwives: Pilot of a mindfulness based program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress. *Contemporary Nurse*. 45(1):114–125. doi: 10.5172/conu.2013.3547.
- Gluck, TM, Maercker, A. (2011), A randomized controlled pilot study of a brief web-based mindfulness training. *BMC Psychiatry*. 11:175. doi: 10.1186/1471-244x-11-175.
- Gotink, RA, Chu, P, Busschbach, JJV, Benson H., Fricchione GL, Hunink MGM (2015) Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *PLoS ONE* 10(4): e0124344. doi:10.1371/journal.pone.0124344
- Hulsheger, UR, Alberts, HJ, Feinholdt, A., Lang, JW (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*. 98(2):310–325. doi: 10.1037/a0031313.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living –using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Dell Publishing.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush SE., Fournier, C (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2015 Jun;78(6): 519–528. doi: 10.1016/j.jpsychores.2015.03.009. Epub 2015 Mar 20.
- Kilpatrick LA, Suyenobu BY, Smith SR, Bueller JA, Goodman T, Creswell JD, Naliboff BD (2011). Impact of mindfulness-based stress reduction training on intrinsic brain connectivity. *Neuroimage*. 56(1):290–298. doi: 10.1016/j.neuroimage.2011.02.034.
- Lawson (2011). Demystifying mindfulness. www.minnesota.medicines.com.
- Lutz, A, Slagter, HA, Dunne, JD, Davidson, RJ (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*. 12(4):163–169. doi: 10.1016/j.tics.2008.01.005.
- Maletič, D., Maletič, M. & Gomišček, B.. The impact of quality management orientation on maintenance performance. *International Journal of Production Research*, 2014, vol. 52, no. 6, str. 1744–1754

- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: a proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7: 291–312.
- Nhat Hanh, T., (2015) Our cosmic body, *Journal The Mindfulness bell*, vol. 68, no.1, str. 5–9
- Salmoirago-Blotcher E, Crawford SL, Carmody J, Rosenthal L, Yeh G, Stanley M, Ockene IS (2013). Phone-delivered mindfulness training for patients with implantable cardioverter defibrillators: Results of a pilot randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*. 46:243–250. doi: 10.1007/s12160-013-9505-7.
- Taylor VA, Grant, J., Daneault, V., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., Beauregard, M. (2011). Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *Neuroimage*.57(4):1524–1533. doi: 10.1016/j.neuroimage.2011.06.001.
- Turnšek Mikačič, M., (2016). *Coaching med sebstvom in čuječnostjo*. 6. Konferenca kariernih coachev, Ljubljana, Državni svet Republike Slovenije, 10. maj 2016; Sebstvo-na poti k sebi do drugih.
- Way BM, Creswell JD, Eisenberger NI, Lieberman MD (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion*. 10(1):12–24. doi: 10.1037/a0018312

O avtorici:

Doc. dr. Marija Turnšek Mikačič je doktorica znanosti in docentka menedžmenta kakovosti na Fakulteti za organizacijske študije FOŠ Novo mesto. Je univ. dipl. ekonomistka in mag. znanosti s področja poslovne politike in organizacije na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. Bila je vodja službe za tržne raziskave in razvoj kozmetike v tovarni Lek, direktorica sektorja za plan in analize pri podjetju ČGP Delo, sekretarka zbora združenega dela Skupščine Republike Slovenije, sekretarka Državnega sveta Republike Slovenije. Predava na Fakulteti za organizacijske študije FOŠ Novo mesto predmeta Podjetništvo in Karierno načrtovanje, poučuje na Višji šoli za upravljanje podeželja Grm Novo mesto predmet Ekonomika in management podjetij, na Visoki šoli za upravljanje podeželja Grm Novo mesto predmete: Dopolnilne dejavnosti na podeželju, Upravljanje prostora in ekonomika, na VSŠKV predmet Ekonomika in podjetništvo. Je NLP praktik, NLP mojster praktik, NLP trener (INLPTA), NLP coach in vodi certificirano šolo kariernega coachinga. Je avtorica knjige: Karierno načrtovanje – kako najdeš v sebi skriti zaklad, vrste strokovnih člankov in publikacij ter je mentorica študijskih krožkov.

BODIMO KOT VODA IN OHRANILI BOMO ZDRAVJE

/LET US BE LIKE WATER AND WE WILL KEEP OUR HEALTH/

Tatjana Trajkovska, dr. med. spec.;

Holistični center Lotus, Izobraževanje in zdravstvo, Tatjana Trajkovska, s. p.; Zagajškova 2, 3000 Celje;
tatjana@tatjanatrajkovska.eu

Povzetek

Voda sestavlja kar 70–85 odstotkov našega telesa. Vendar, ali se zavedamo, da ravno v naravi vode lahko iščemo tiste glavne lastnosti, ki tudi nam, ljudem, omogočajo živeti v skladu s svojo naravo, ohranjati zdravje in vitalnost oziroma si ju v primeru bolezni povrniti?

V članku bom spregovorila o tem, kako naša povezava z našim virom, bitjem, krepi naše zdravje, in nasprotno naše oddaljevanje od izvora, bivanje v glavi – umu, in prepričanja ter strahovi povzročajo nastanek stresa, rušijo harmonijo v telesu in s tem prispevajo k nastanku številnih bolezni in težav. Kljub napredku v medicini je vse več ljudi bolnih. Morda pa je rešitev za naše bolezni in težave v tem, da se znova povežemo s svojim izvorom. O tem govorijo številni znanstveniki, zdravniki in tudi osebne zgodbe ljudi, ki so stopili na pot zdravja ravno s tem, da so si dovolili začutiti in zaživeti svojo pravo naravo.

Ključne besede: voda, harmonija, zdravje, vitalnost, naravno zdravljenje, zavedanje, čuječnost, stres, meditacija, sprejemanje

BODIMO KOT VODA

Naše telo kar v 70 do 85 odstotkih sestavlja voda, zato je tudi izjemno pomembno, da pijemo resnično čisto vodo. Toda ali ste kdaj razmišljali, da nam prav voda v resnici kaže, kako do boljšega zdravja?

Ko pogledamo, kaj se dogaja z vodo v naravi, vidimo, da je najčistejša pri izviro in da je njena narava, da se pretaka, da vedno najde pot, čeprav okoli skale in da je prav v njeni ponižnosti, ko se preprosto giba v smeri manjšega napora in upora tudi njena največja moč. Kljub mehkobi je sposobna zgladiti skale, kamne, izvrtati luknje in ko postane toplo, enostavno preide v drugo obliko. Spet brez napora, čisto spontano. Ko se njen pretok ustavi, zajezi, postane motna, umazana, začne smrdeti in v njej se nabira toliko stvari, bakterij, strupov.

In kako je z nami? Ko smo povezani s svojim virom, smo čisti, zdravi, vitalni in polni energije. Takšna je tudi izvirna voda, kajne? Tako kot voda, pa se tudi mi na neki način v življenju odcepimo od vira, kar nam v življenju prinese razne preizkušnje in izzive. Naša narava, vir, bit, je še vedno v nas, toda mi se počasi skozi odraščanje in življenje žal prepogosto oddaljimo od te biti. In bolj ko pozabimo na stik s svojim izvorom, bolj se izgubimo v vsem, kar nismo, kar nas pogosto dela napete, nemočne, utrujene in tudi bolne.

To, da je čista voda pomembna za naše zdravje, vemo vsi. Napredna medicina – medicina uma in telesa ter nevropsihoimunologija pa odkrivata, da imamo najboljše možnosti za zdravje in okrevanje, kadar smo tudi mi pretočni, mehki, vztrajni, lahkotni, sprejemljivi in ponižni.

Bolezni – predvsem kronične, so pogosto sporočilo našega telesa, da smo nekje na svoji poti izgubili stik s seboj, da delamo nekaj proti sebi, se morda preveč naprezamo ali upiramo življenju. S takšnim življenjem spravljamo svoje telo in um v stres, kar se seveda pozna na zdravju in počutju. Bolezen nam kaže tudi na neki zastoj pretoka, najsi bo to energije, misli, čustev, določenih snovi. Pravzaprav lahko rečemo kar zastoj pretoka energije, kajti tudi misli, čustva in snovi so v osnovi energija.

Kljub napredku v medicini je vse več ljudi kronično bolnih, nesrečnih in nezadovoljnih. Zdravila ljudem olajšajo težave, blažijo simptome, toda pogosto vzroka ne pozdravijo. Kaj delamo narobe oziroma kaj smo spregledali? Kje je rešitev? Zagotovo v tem, da se povežemo spet s svojim izvorom in živimo življenje bolj naravno.

Medtem ko zahodna medicina deluje predvsem tako, da popravlja okvarjeno stanje v določenih organih in tkivih, pozablja na to, da je naš organizem celota in da ga je treba tako tudi obravnavati. Naš organizem ima izjemne sposobnosti samozdravljenja, ki se aktivirajo, kadar je telo v sproščenem stanju, kar pa je za številne ljudi danes prej redkost kot značilnost. Veliko nas živi v konstantni naglici, naprežanju, potrebi po tem, da imamo stvari pod nadzorom. Za vsem tem se skriva strah – strah, da nam ne bo uspelo, da se nam lahko zgodi kaj slabega – skratka nekje globoko v sebi nosimo nezaupanje v življenje.

Napredna medicina ugotavlja, da je za naše okrevanje, poleg zdrave hrane, pijače (zlasti čista voda) in dihanja, pomemben predvsem naš način delovanja, razmišljanja in čustvovanja. Znanstvenik dr. Bruce Lipton v svoji knjigi Biologija prepričanj opisuje, kako se naše celice na molekularni ravni odzivajo na naša prepričanja. Naše razmišljanje ima torej izjemen vpliv na naše zdravje in tukaj se lahko spet zgledujemo po vodi.

Če želimo biti zdravi, moramo biti v sebi povezani z virom in hkrati pretočni. Voda kot molekula je čista, na svoji poti stran od izvira pa na neki način "izgubi" svojo čistost, saj se v njej pomešajo še druge snovi in organizmi. Več kot je v njej drugih snovi, primesi in mikroorganizmov, manj je čista in zdrava. Še vedno je voda, vendar pa to ni več samo esenca vode. Tako je tudi z nami, ki smo v osnovi duh, ki prebiva v tej hiši, imenovani naše telo. Toda številni se tako poistovetimo s svojim telesom, mislimi, čustvi, lastnostmi, nazivi, da pozabimo na našo resnično naravo in izvor.

POVEZANOST Z VIROM – NAŠIM RESNIČNIM BITJEM

Če želimo ozdraveti, je izredno pomembno, da se znova povežemo s svojim bitjem in se ga zavemo. Bolj ko smo doma sami v sebi, bolj se zavedamo, da so misli, čustva, dogodki le del našega doživljanja. Ko to počasi spoznavamo, nemo bežati pred njimi, jih soditi kot dobre ali slabe. Bolj ko postajamo ponižni, pretočni in sprejemajoči (kot voda), bolj smo v sebi umirjeni. Takrat v našem organizmu ni več vklopljen mehanizem »alarma – boj in beg«, pač pa se aktivirajo mehanizmi sproščanja. To pomeni, da se zmanjša izločanje kortizola, adrenalina in drugih stresnih hormonov, uravna se delovanje imunskega sistema in vsi drugi procesi v telesu potekajo bolj harmonično. Naše telo se takrat naravno obnavlja.

Čista zavest kot vir zdravja

Anita Moorjani v svoji knjigi *Z roba smrti* v pravi jaz lepo opisuje svojo pot zdravljenja. Zbolela je za rakom in v želji, da bi ozdravela, je naredila vse, kar je čutila, da bi ji lahko pomagalo – lotila se je joge, zdrave prehrane, ajurvedskega zdravljenja ... Na koncu je pristala v bolnišnici z razsejanimi metastazami po vsem telesu. Ko je umirala in je njena duša zapustila telo (bila je že klinično mrtva, kar so razglasili zdravniki), se je znašla v stanju čiste zavesti. V tem stanju je spoznala svojo neskončno bit in se zavedela, da sedaj, ko je spoznala, kdo v resnici je in je doumela veličastje svojega jaza, se njeno telo lahko v primeru odločitve vrnitve duše nazaj v telo zelo hitro pozdravi – v nekaj dneh. To se je dejansko tudi zgodilo. V knjigi piše, kako je spoznala, da je njeno telo dejansko samo odsev njenega notranjega stanja. Če bi se torej naš notranji jaz zavedal svoje veličine in povezave z vsem, kar je, potem bi to odsevalo tudi naše telo, bilo bi zdravo ali pa bi naglo ozdravelo v primeru čistega zavedanja.

Spoznala je, da je bilo vsa leta, ko se je borila z boleznijo in želela ozdraveti, vse, kar bi morala storiti, biti ona sama, brez presojanja, brez občutka, da ji nekaj manjka. Spoznala je, da je v jedru naša bit sestavljena iz čiste ljubezni. Čista ljubezen smo, vsak posameznik, do zadnjega. Ko živimo svojo resnico, ki je čista in brezpogojna ljubezen, strah nima več vpliva na nas. Takrat smo kot voda, pretočni, mehki, brez upora, saj se globoko v sebi zavedamo resnice in esence. Ni strahu, ni zanikanja, ni upiranja, ni naprežanja.

In ko smo tako pretočni, v miru s seboj in življenjem, smo vitalni, zdravi in polni življenja.

Lažni strah nam preprečuje živeti resnico in močno kvari zdravje

Tudi zdravnica dr. Lissa Rankin v svojih knjigah *Ozdravimo strah* in *Z umom nad medicino* lepo opisuje, kako lahko sami največ naredimo za svoje zdravje. Naše telo je zasnovano tako, da se v naravnem sproščenem stanju sproti samo regenerira oziroma se samo pozdravi. V telesu ves čas potekajo različni procesi: nastajajo nove celice, hkrati pa nastajajo odpadni produkti, določene celice odmirajo, kopičijo se strupi, nastajajo rakave celice ... A vse to je naše telo sposobno sproti predelati, kadar je v sproščenem stanju in je miren tudi naš um. Problem je ta, da večina ljudi živi ves čas v občutku napetosti in strahu, čeprav je večinoma to lažni strah. O lažnem strahu govorimo, kadar živimo v strahu pred nečim, a nam v resnici v tem trenutku ne grozi nobena nevarnost. Lažni strah se odlikava kot zaskrbljenost, tesnoba in preiščanje o stvareh, ki bi lahko šle narobe v domišljjski prihodnosti. Naj naštejemo samo nekaj teh lažnih občutkov strahu, ki nam kvarijo harmonijo v našem telesu: nenehno pogledovanje na mail, telefon, da morda ne bi prepozno odgovorili na pošto, spregledali pomembnega klica, konstanten občutek, da moramo imeti stvari pod nadzorom, razmišljanje o tem, ali smo naredili stvari tako, kot se je od nas pričakovalo, hitenje na poti v službo, med odmorom, da ne bi zamudili sestanka, skrb zaradi financ, zdravja. Številni mislijo, da jim edino strah preprečuje nepremišljeno ravnanje, ki bi lahko ogrozilo njihovo kariero, denarno stabilnost, zakon, ugled, zdravje in varnost tistih, ki jih imajo radi.

Naši možgani se te "lažnosti" ne zavedajo in zato vklopijo odziv alarma – "boj ali beg". Ta odziv nam v resnični nevarnosti pomaga, da se ji izognemo in nam torej rešuje življenje. Problem je, ker se danes večkrat dnevno aktivira v primeru neresnične ogroženosti. V telesu se preko aktivacije osi hipotalamus – hipofiza – nadledvična žleza pokaže s številnimi reakcijami: dvig srčnega utripa ter krvnega tlaka, obtok krvi se preusmeri v mišice, srce, možgane, zmanjša se prekrvitev prebavil, rodil, kože. Telo v fazi alarma ustavi vzdrževalne procese, zmanjša se delovanje imunskega sistema, izklopijo se mehanizmi samozdravljenja, ki odpravljajo okužbe, preprečujejo razvoj raka,

popravljajo razbite proteine in na splošno varujejo pred boleznimi. Vsi ti odzivi v telesu so izjemnega pomena, kadar smo v resnici ogroženi in nam pomagajo rešiti življenje. Problem je ta, da kadar nismo v stiku s svojo resnično naravo, prepogosto bivamo v svojih mislih, čustvih, strahovih in skrbeh. Vsi ti pa v nas aktivirajo reakcijo alarma.

Nevro-znanstvenik Joseph LeDoux v svoji knjigi Čustveni možgani raziskuje fiziologijo strahu in opisuje prav to, kako že strah vzbujajoči občutki, ki se pojavijo v nas tudi takrat, ko v resnici ne doživljamo strašljive situacije, vzbudijo v nas nastanek stresnega odziva.

Zato želim tukaj resnično še enkrat poudariti pomen tega, da živimo bolj zavestno – v zavedanju in stiku s svojo resnično naravo. Pri tem nam močno pomagajo različne tehnike in prakse. Tako v medicini kot na splošno bi morali tem preprostim, a tudi izjemno učinkovitim tehnikam, dati večji poudarek in vrednost. Mednje zagotovo sodijo čuječnost, določene tehnike dihanja, gibanja in meditacije.

Čuječnost

O čuječnosti, ki je jedro budistične meditacije in prinaša več miru, veselja in krepitve zdravja, sta napisala izjemno knjigo profesor klinične psihologije Mark Williams in novinar Danny Penman. Pri čuječnosti gre za negovanje pozornosti in zavedanja. Klinični poskusi kažejo, da je kognitivna terapija, temelječa na čuječnosti, izjemno uspešna pri zdravljenju depresije. Meditacijo za povečanje čuječnosti lahko vsi uporabljamo za odkrivanje prirojenega veselja do življenja.

Če se spet vrnem na temo, kako pomembno je biti sprejemljiv in pretočen kot voda, naj tukaj omenim citat Marcela Prousta: "Pravo odkrivanje se ne začne z iskanjem novih pokrajin, ampak z gledanjem z novimi očmi."

Pogosto v iskanju zdravja iščemo rešitve zunaj nas samih, tako smo se odvezali in odrezali od svoje enkratnosti in moči v sebi, da smo pozabili, da se dejansko odgovori za vse in tudi zdravila za vse, nahajajo v nas samih. Besede številnih modrecev, med njimi najbolj znane iz zapisa »Spoznaj samega sebe« v Delfih, nas spominjajo prav na to, da moramo poznati sebe, svojo resnično naravo, vrednost, kajti v tem se skrivajo tudi odgovori na vsa vprašanja.

Bolj ko živimo življenje tako, kot je in ga sprejemamo, in bolj ko se zavedamo naše resnične narave, lažje, bolj zdravo, sproščeno in svobodno živimo. Po zaslugi čuječnosti in zavedanja začnemo gledati na svet in ga zaznavati, kakršen je, ne takšnega, kakršnega pričakujemo, kakršnega hočemo in kakršnega se bojimo.

Čuječnost nas vrne k zavestnemu doživetju, ki nam daje možnost:

– zavestnega sprejemanja odločitev, ki nas v življenju podpirajo; kadar se toka naših misli ne zavedamo, tečejo misli avtomatsko po ustaljenih vzorcih in nam seveda posledično prinašajo pogosto znane rezultate. Če se nam tako zgodi "neprijetna" situacija in mi nismo v stanju zavedanja, obstaja velika verjetnost, da bomo delovali v strahu in ne iz naše moči. To nas lahko spravi v neprijetno situacijo in neprimerno vedenje. Vsi smo že doživeli, da se nam na določenem področju, kjer se ne čutimo močne, pogosto »neprijetne« situacije in dogodki ponavljajo. Čuječnost nam daje moč zavestnega sprejemanja odločitev in delovanja.

– čutenja sebe, zaznavanja tako notranjega in zunanjega sveta, kar nam pomaga krepiti intuicijo in zdravje; pogosto se čez dan izgubimo v opravkih, hitenju, razmišljanju in tako spregledamo ta trenutek, svoje občutke in zunanji svet. Nasprotno pa s tem, ko se ustavimo, si dovolimo občutiti,

slišati, videti, vonjati, postanemo bolj zavestni pri dojemanju zunanjih in notranjih sporočil in smo tudi bolj umirjeni, sproščeni, lahkotni in pretočni.

– sprejemanja trenutka v nasprotju z upiranjem; nesprejeta čustva in občutki pogosto sprožijo v telesu nastanek blokad in številnih simptomov in bolezni. Zelo pomembno je, da karkoli se nam pač dogaja, ozavestimo in sprejmemo. Šele ko občutke, situacijo sprejmemo, lahko preprečimo negativno spiralo, ki bi z nesprejemanjem in upiranjem situaciji povzročila stres, bolečino, težave. Sprejemanje nam daje svobodo, da izbiramo.

– obravnavanja misli kot umskih dogodkov in ne istovetenja z njimi; preko čuječnosti postanemo pozorni na naš notranji komentar dogodkov in nas samih in se znamo od tega tudi odvezati v spoznanju in zavedanju naše resnične narave.

– bivanja v tem trenutku, namesto konstantnega potovanja v preteklost, prihodnost in s tem kreiranja naše prihodnosti iz zgodb, predvidevanj, prepričanj, pričakovanj, namesto iz stanja čistega zavedanja.

– prepoznati potrebo po času, ki ga potrebujemo za našo dušo. Več časa, ko preživimo zavestno, v čuječnosti, bolj se zavedamo vrednosti tistih trenutkov in aktivnosti, ki polnijo naše srce, duha in krepijo naše telo. Čas preživet s seboj in posvečen razvijanju nas samih, nas izjemno napolni s spoštovanjem, radostjo, mirom, hvaležnostjo, ljubeznijo, svetlobo in nas spomni na dragocenost življenja in nas samih. Ali obstaja še boljše zdravilo kot to?

Bolezen je klic naše duše, da zaživimo v skladu s svojo resnično naravo

Kako nam to, da se zavemo svoje resnične narave in postanemo bolj zavestni in pretočni, sprejemajoči in ne upirajoči, lahko služi kot izjemen vir zdravja, miru, harmonije in aktivira procese samozdravljenja bom predstavila na primeru ene izmed mojih pacientk.

Gospa A se je k meni zatekla zaradi ponavljajočih se napadov tesnobe in panike. Zadnjih nekaj let, preden so se ji pojavile težave, je bil tempo njenega življenja vse zahtevnejši. Imela je bolnega otroka, na delovnem mestu so od nje pričakovali vse več in bila je oseba, ki ni znala reči ne. Ko je opisovala življenje, se je vse skupaj zdelo izjemno težko, življenje ji je uhajalo iz rok, stvari ni zmogla več nadzorovati, polna je bila skrbi, strahov, po drugi strani pa so v njej naraščali jeza, bes in razočaranje, ki pa si jih ni dovolila občutiti in izraziti.

Seveda so vsi ti občutki, misli in emocije, ki bi jih najraje pregnala, se skrila pred njimi in jih ne občutila, povzročali v njej konstanten konflikt, stres in strah. To se je na telesni ravni odražalo v tem, da je bil njen živčni sistem pogosto cele dneve v reakciji "alarma" – t. i. boj ali beg. Posledično so se aktivirali simpatični živčni sistem, oslabilo se je delovanje imunskega sistema. Pogosto prekomerno aktivni živčni sistem je povzročil pogoste napade razbijanja srca, tesnobe v prsah, napade panike in vse hujšo nespečnost.

Najprej sem ji pomagala z akupunkturo, ki je povzročila, da se je pretok energije v telesu znova uravnovesil. To ji je prineslo olajšanje, napadi tesnobe so se zmanjšali, a nespečnost in zaskrbljenost sta vztrajali.

Med najinim delom in razgovorom sem ji pokazala, na kakšen način sama sebi z mišljenjem ter delovanjem škoduje. Ob tem je izrazila željo, da bi se naučila živeti bolj v skladu s svojo resnično naravo. Naučila sem jo nekaj tehnik, s katerimi se je začela bolj zavedati trenutka, dihanja in mišljenja. Poglobljala je zavedanje svojega telesa in občutkov ter čustev ter si jih najprej dovolila

občutiti. Bolj ko je dovolila občutkom in čustvom ter mislim, da so tukaj, bolj je spoznavala, da ti pridejo in grejo in zato ni bila več v konfliktu z njimi. Zнала je samo biti in vse manj se je borila, želela stvari nadzorovati, kontrolirati. Na življenje in situacije se je odzivala iz vse večjega stanja miru in povezanosti s seboj, kar je seveda prinašalo v njeno življenje vse več miru, veselja, lahkotnosti in zaupanja. Sedaj živi dosti bolj sproščeno, panični napadi so minili in če se občasno v njej še pojavi tesnoba, se zaveda, da je čas, da si prisluhne in se za trenutek ustavi, namesto da bi se izgubljala v prekomerni aktivnosti, toku misli in čustvovanj. Ko se ustavi, dovoli občutkom, da so, se le-ti morda za nekaj trenutkov večajo, postajajo intenzivnejši, a postopoma se izgubijo in razblinijo.

Podobno zgodbo in izkušnje deli kar nekaj mojih pacientov, ki so se odločili, da sprejmejo bolezen kot klic njihove duše, da živijo svojo resnično naravo.

Zaključek

O tem, kakšno zdravilno moč ima zavedanje in bivanje v skladu z našo resnično naravo, pišejo in govorijo številni avtorji v knjigah in člankih. Medicina uma in telesa iz dneva v dan nudi vse več dokazov o tem, da se ljudje ozdravijo številnih bolezni s tem, ko začnejo živeti bolj zavestno, ko se iz uma spustijo v srce, delujejo v skladu s svojo dušo in naravo ter nehajo nasprotovati življenju.

Naša resnična narava so ljubezen, svetloba, sproščenost, pretočnost, sprejemanje, hvaležnost in mir. In ko se potopimo v svojo naravo in živimo v skladu z njo, bolezni, tegobe, težave, stiske izzvenijo, se razblinijo. Spoznamo namreč, da niso resnične. Tako se naše telo in organizem sprostita, aktivirajo se procesi samozdravljenja in regeneracije in zdravje ter vitalnost sta naravna posledica.

Opazujmo vodo, učimo se od nje o pretočnosti, sprejemanju, nenaprežanju, prepuščanju, bivanju in zagotovo bomo uživali boljše zdravje in lepše življenje.

Literatura in viri:

Charlesworth, E. A., Nathan, R.G. (2009) Stress management.

D'Eramo, K. (2014). The MindBody Toolkit.

Hanson, R., Mendius, R. (2009) Buddha's Brain – the practical neuroscience of happiness, love & wisdom

Kinslow, F. J. (2013). Skrivnost trenutne ozdravitve.

Kinslow, F. J. (2013). Skrivnost kvantnega življenja.

Kojc, M. (1992). Učbenik življenja.

Moorjani, A. (2013). Z roba smrti v pravi jaz, str. 79–101.

Rankin, L. (2016). Ozdravimo strah, str. 36–81.

Rankin, L. (2013). Mind over medicine.

Willams, M., Penman, D. (2015). Čuječnost, str. 10–54.

O avtorici:

Tatjana Trajkovska je zdravnica specialistka družinske medicine, akupunkturistka, zadnja leta pa predvsem mentorica za aktiviranje notranjih potencialov in procesov samozdravljenja.

Strankam ponuja individualne mentorske programe, v katerih jih vodi skozi proces vzpostavljanja ravnovesja telesa, uma in duha, z namenom, da zaživijo bolj polno, srečno in zdravo življenje.

Pri svojem delu kombinira znanje in izkušnje iz klasične medicine, s številnimi tehnikami in praksami celostne medicine, meditacije, sproščanja, dihanja, prehranskim svetovanjem, medicine uma in telesa, aktiviranja ženske energije ..., ki jih je pridobila na številnih izobraževanjih doma ter po svetu (Indija, Kitajska, Evropa, Amerika).

Ker verjame, da se v ljudeh skrivajo izjemni potenciali, do katerih imamo dostop, kadar smo v stiku s samim seboj in ohranjamo notranje ravnovesje, je njen moto: »ZAUPAJ SVOJEMU SRCU IN TELESU!«.

Več o njej najdete na www.tatjanatrajkovska.eu

VPLIV KAKOVOSTI VODE NA KAKOVOST RASTLIN ZA PREHRANO

/THE IMPACT OF THE QUALITY OF WATER ON THE QUALITY OF THE PLANTS FOR NUTRITION/

mag. **Alenka Urbančič**, dipl. ing. živ. tehn.

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana; Ulica Carla Benza 1, 1000 Ljubljana; predavateljica; info@vskv.si, www.vskv.si

Povzetek

Voda je nenadomestljiva tudi v rastlinskem svetu, saj omogoča vsrkavanje hranilnih snovi iz zemlje in s tem vse procese, ki potekajo v celicah in omogočajo rast in zorenje. Podtalnica in voda, ki je vezana v zemlji odločilno vpliva na kakovost rastlin. Če je voda v zemlji čista oz. ne vsebuje škodljivih snovi (npr. težkih kovin), so take tudi rastline, če pa je voda onesnažena, se škodljive snovi z vodo absorbirajo v rastline. Nekatere rastline se namensko uporabljajo za čiščenje zemlje in vode, tako s pomočjo bakterij, ki živijo na njihovem koreninskem sistemu kot s črpanjem in vezavo škodljivih snovi. Te rastline se nikakor ne smejo znajti v prehranski verigi, temveč je treba poskrbeti za njihovo ustrezno uničenje. Popularizacija uporabe lokalno pridelane hrane lahko izgubi svoj pomen, če voda v tem okolju ni kakovostna – taki so npr. primeri iz celjske kotline.

Ključne besede: voda, podtalnica, prst, rastline za prehrano, onesnaženje

UVOD

Voda je pri nas v Sloveniji še vedno samoumevna dobrina, ki je ne znamo prav ceniti, še manj pa jo varovati in varčevati z njo. Podoben odnos imamo do okolja. Naravne danosti, kot so visok delež poraščenosti z gozdom, razdrobljenost obdelovalne zemlje, ki večinoma ne dovoljuje industrijske obdelave, malo težke industrije, ki je pomemben onesnaževalec, nas varujejo pred onesnaženostjo večjih razsežnosti in dajejo Sloveniji značaj »zelene« dežele, zdrave oaze sredi »onesnaženega razvitega sveta«. Pridelovalci in predelovalci to radi izkoriščajo pri oglaševanju svojih proizvodov. V zadnjih letih je odmevna tudi akcija promocije lokalne hrane, ki naj bi bila boljša od uvožene. Prav gotovo to velja zaradi kratkih poti do potrošnika, ki omogočajo optimalno zrelost, manjšo izgubo hranilnih snovi, manj potrebnih sredstev za konzerviranje, večji nadzor, manjšo obremenjenost okolja. A vendar tudi v Sloveniji obstajajo območja, kjer je onesnaženost vode in tal dejstvo, ki ga ne bi smeli zanemariti. Nekatere rastline so še posebej dovzetne za absorpcijo škodljivih snovi, saj jih uporabljajo namensko za čiščenje tal.

LASTNOSTI VODE V OKOLJU IN VPLIV NA RASTLINE

Vrednost pH in trdota vode

Čista voda ima pri 25 stopinjah C pH vrednost 7. Voda je bazična, kadar je pH vrednost nad 7, in kislá, kadar je pod 7. V naravi se vrednost pH površinske vode giblje med 6,5 in 8,5 in podtalnice med 6 do 8,5. Če je voda v atmosferi izpostavljena CO₂, se vrednost pH zniža na približno 5,5 – postane kislá. Voda z nižjim pH običajno vsebuje povišane vrednosti kovin kot npr. železa, mangana, bakra, cinka in svinca iz vodonosnikov – plasti zemlje, v katerih se zadržuje voda, pa tudi iz vodovodne napeljave (Oram, b.l.). V Sloveniji velik del ozemlja predstavljajo kraške kamnine – apnenec in dolomit, ki s svojo bazično naravo lahko nevtralizirajo kisel dež. Na številnih območjih pa je vrhnja plast zemlje vseeno kislá – npr. zaradi dolgotrajnih padavin in posledičnega izpiranja bazičnih karbonatov – na območjih ob Savi in Dravi. Kislá tla so revnejša, na njih uspeva predvsem mešan in iglast gozd, za kmetijstvo so manj primerna oz. uspeva predvsem krompir (Prus, 2000). V zadnjih desetletjih se je zakisljevanje zaradi aktivne mednarodne politike precej zmanjšalo.

Trdota vode je posledica raztapljanja kalcijevih in magnezijevih karbonatov iz apnenca in dolomita ter kalcijevega sulfata (sadre), ki so v Sloveniji zelo razširjene kamnine. Posledično je tudi voda v naravi srednje trda do trda, po nemških trdotnih stopnjah npr. na območju Ljubljane med 12 do 20 ali izraženo v mg CaO/l 120 do 200 (VO-KA, b. l.).

Po UMass (b. l.) rastlinam najbolj ustreza voda s trdoto do 100 mg CaO/l in s pH med 5 in 7. Če je voda bolj bazična, je njen škodljiv vpliv na rastline odvisen od alkalitete vode oz. sposobnosti nevtralizacije kislin, ta pa je odvisna od vsebnosti karbonatov (ti določajo trdoto vode). Največkrat ima trda voda pH nad 7, lahko pa je tudi nižji. Če je pH vode nekoliko višji in je hkrati voda mehka, je verjetnost škodljivega vpliva na rastline majhna, saj ima taka voda šibko sposobnost nevtralizacije kislin. Za rastline je najbolj problematična voda z visokim pH in visoko stopnjo alkalitete oz. trdote. Problem je toliko večji, kadar rastline rastejo v majhnih posodah z malo prsti, saj je puferska sposobnost prsti s tem zelo zmanjšana.

Zakisljevanje zaradi onesnaženosti zraka

Zaradi izgorevanja fosilnih goriv prihaja do emisij (SO₂ in (NO)_x), ti lahko v nekaj dneh prepotujejo na tisoče kilometrov in se medtem kemično spreminjajo v žveplove in dušikove kisline. Ko glavni onesnaževalci (žveplov in dušikov dioksid ter amonijak) skupaj z nastalimi kislinami padejo na zemljo, v vodi in posledično v prsti povzročijo zakislitev in rušijo ekosistem. Problem je bil zelo pereč v 70. letih prejšnjega stoletja, viden predvsem v »umiranju« gozdov, od takrat pa se je zaradi intenzivnih mednarodnih prizadevanj za omejitev izpustov žveplovih in dušikovih oksidov v Evropi zelo zmanjšal (EEA, 2016).

Evtrofikacija

Evtrofikacija je pojav, ko se v stoječih in počasi tekočih vodah zaradi povečanega vnosa anorganskih hranil v ekosistem – zlasti nitratov in fosfatov od gnojenja in iz kanalizacije, pretirano namnožijo alge. Pojav imenujemo cvetenje voda. Ker alge v velikih količinah tudi odmirajo, bakterije ob njihovi razgradnji porabljajo kisik, tega zmanjkuje za druga živa bitja in ravnotežje se še bolj poruši. Za razliko od zakisljevanja se je ta pojav po podatkih EEA (2016) v zadnjih letih le rahlo zmanjšal.

Odziv rastlin

Trdota in pH talne raztopine imajo močan vpliv na rastline. Mikroelementi, kot so mangan, baker, cink in bor, so pri vrednosti pH pod 5,5 bolj topni in s tem bolj na razpolago rastlinam, bazična in trda voda pa je vzrok za počasnejšo rast rastlin, slabši videz, včasih pa povzroči celo postopno odmrtnje rastline. Soli, raztopljeni v vodi, lahko poškodujejo korenine, sol, ki se nalaga v listnih robovih pa povzroči t. i. ožig listnih robov. Zelo trda voda lahko povzroči spremembo pH rastline in posledično pomanjkanje hranil, to pa se odrazi na splošnem zdravju rastline (UMass, b. l.). Za rastlino je pomembno tudi razmerje med ioni v vodi. Kalijevi ioni pospešujejo nabrekanje in propustnost protoplazme, kalcijevi pa to zavirajo. Prevelika količina kalcijevih ionov zmanjšujejo vsrkavanje magnezija, kar povzroča bledikavost listov. Železovi in magnezijevi ioni morajo biti v raztopini v razmerju 2 : 1, višek magnezijevih ionov zmanjšuje absorpcijo železa in povzroča bledikavost listov (Kolmanič Bučar, 2010).

NEKATERE STRUPENE SNOVI V VODI, V TLEH IN RASTLINAH

Težke kovine

Težke kovine so naravno prisotne v okolju v koncentracijah, ki niso škodljive oz. so celo nujno potrebne za razvoj organizmov kot mikro hranila. Ko pa ta koncentracija preseže določeno stopnjo, govorimo o onesnaženju. Če se te koncentracije še povečajo, postanejo toksične. Najpogostejše težke kovine, ki se pojavljajo v industrijskih okoljih, so svinec, cink, kositer, nikelj, arzen, kadmij, krom, baker, selen in živo srebro. Za povečanje koncentracij težkih kovin v okolju je kriv človek – ne samo v zadnjih stoletjih s pojavom industrijske revolucije, temveč vse od prvih metalurških delavnic, iz časov strojenja kož, skozi srednji vek do danes. V prejšnjih časih se onesnaževanja niso zavedali, zavest o tem je prišla šele z razvojem kemijskih metod. Onesnaženje s težkimi kovinami povzročajo kemijska industrija, rudarstvo, industrijski odpadki, odpadne baterije, namakanje kmetijskih površin z odpadnimi vodami, deponije odpadkov, v preteklosti pa je bil pomemben onesnaževalec tudi promet zaradi svinca v izpušnih plinih. Značilnost težkih kovin je, da se močno vežejo na delce v tleh, njihova prisotnost je trajna in jih je skoraj nemogoče odstraniti ali pa so postopki odstranjevanja izjemno dragi in neuporabni za večje površine. Še najboljše se obnesejo aktivnosti, s katerimi zadržimo težke kovine vezane v tleh in jim s tem onemogočimo prehajanje v rastline in posredno v živali in človeka.

Za človeka je škodljiva predvsem dolgotrajna izpostavljenost težkim kovinam. Ta lahko povzroči zdravstvene posledice, kot so živčna obolenja (svinec), poškodbe ledvic, jeter in prebavnega trakta (kadmij) ter ledvic, živčnega sistema in kože (arzen).

Dostopnost težkih kovin rastlinam je odvisna predvsem od kislosti tal. Če je pH nižji od 5,5, se težke kovine lažje raztopijo v vodi in so bolj dostopne rastlinskim koreninam. V ta namen je smiselno apnenje tal, da se vzdržuje primerna kislost. Glina, humus in prisotnost fosforja vsrkavanje težkih kovin otežijo (KIS, b. l.).

Dioksini in poliklorirani bifenili (PCB)

Dioksini nastajajo pri sežiganju in gorenju različnih snovi, PCB pa so proizvajali namensko zaradi negorljivosti, kemične stabilnosti in dobrih električnih izolacijskih lastnosti in jih uporabljali v

proizvodnji akumulatorjev, transformatorjev ipd. Tako dioksini kot PCB so strupene snovi, ki kažejo škodljive učinke na koži, na imunskem in razmnoževalnem sistemu in pri razvoju zarodkov, imajo vpliv na razvoj centralnega živčnega sistema, motijo hormonsko ravnovesje in so rakotvorni. Kemijsko so zelo stabilni in obstojni v okolju in organizmih. Kopičijo se v prehranski verigi in shranjujejo v maščobnih tkivih. Relativno visoke vrednosti lahko najdemo v mesu in mlečnih izdelkih, ribah, rakah, v rastlinah pa so vsebnosti nižje. Priprava in toplotna obdelava lahko zniža njihovo vsebnost v živilu. Dioksini in PCB so prisotni v zemlji, zraku in vodi, zlasti blizu prometnih in industrijskih središč. V okolju se vežejo na različne organske snovi.

Rastline jih vsrkavajo iz onesnaženega zraka in preko korenin iz onesnažene zemlje ali vode (NIJZ, 2017). Raziskava na koruzi in sončnicah, ki so bile posejane v kontaminiranem okolju, je pokazala, da korenine akumulirajo večino PCB iz zemlje, v biomasi nadzemnih rastlin pa so našli tudi druge škodljive kemikalije (Kacálková, Tlustoš, 2011).

Pesticidi

Pesticidi pridejo v podtalnico z dežjem, ki jih izpira z rastlin in površine tal, z vodo za namakanje, z odpadno vodo, prenašajo pa se tudi z izhlapevanjem. Pesticidi, ki so bolj topni v vodi, lažje pronicajo in hitreje dosežejo podtalnico. Če so tla peščena z malo organske snovi, je ta prehod še toliko hitrejši.

Med pesticidi so najbolj razširjeni insekticidi in herbicidi. Insekticide delimo v štiri glavne skupine: organofosfate, karbamate, klorirane ogljikovodike in naravne insekticide iz rastlin. Najbolj toksični so organofosfati in karbamati, saj jih uporabljajo tudi kot bojne strupe in povzročajo hude motnje v živčnem sistemu. Med kloriranimi ogljikovodiki je najbolj znan DDT, ki je bil zaradi cenene proizvodnje zelo razširjen sredi prejšnjega stoletja, za človeka pa je toksičen, ker moti transport natrijevih in kalijevih ionov v živčnih celicah in tudi je kancerogen. V naravi se je nakopičil v celotni prehranjevalni verigi. Danes je uporaba DDT po vsem svetu prepovedana.

Herbicidi se uporabljajo v kmetijstvu za zatiranje plevela. Njihova toksičnost za ljudi večinoma ni velika, vendar lahko nekateri v večjih dozah povzročajo znake zastrupitve tudi pri ljudeh (Turk, b. l.). Zelo škodljivi pa so za mikroorganizme v tleh, in ker so le-ti pomembni za vzdrževanje rodovitne prsti, herbicidi posredno lahko vplivajo na rodovitnost.

Pesticidi, ki se uporabljajo v kmetijstvu, sicer imajo predpisano karenco, po poteku katere naj na rastlinah ne bi bilo več njihovih ostankov, vendar ostaja vprašanje, kaj se dogaja, ko preidejo v zemljo – takoj v nespremenjeni obliki ali pozneje, ko razpadejo na razne kemične produkte. Dokazov, da ob tem ne nastajajo tudi strupene snovi, ki se preko korenin vsrkajo v rastline, ni.

DOVZETNOST RASTLIN ZA VSRKAVANJE TEŽKIH KOVIN

Po podatkih KIS (b.l.) vse rastline niso enako sposobne odvzeti težkih kovin iz tal. Tudi razporejanje težkih kovin po delih rastlin se pri različnih rastlinah razlikuje. Na splošno se več težkih kovin kopiči v koreninah, v korenih in listih, manj pa v plodovih ali semenih. Z uživanjem listnate zelenjave in korenja ter repe z onesnaženih tal smo veliko bolj izpostavljeni težkim kovinam kot z uživanjem plodovk, npr. paradižnika, paprike, jajčevca. Krompir spada med rastline, kjer je vsrkavanje težkih kovin srednje.

Skupine vrtnin glede na sprejem težkih kovin iz zemlje

1. skupina – zelo majhen sprejem	2. skupina – manjši sprejem	3. skupina – srednji sprejem	4. skupina – velik sprejem
grah, fižol, leča, čičerika	zelje, brstični ohrovt,	redkvice	solata
kumare	kitajsko zelje,	čebula, česen, por,	radič, endivija,
paradižnik, jajčevci	brokoli,	drobnjak, šalotka	cikorija
paprika, feferoni	cvetača, koleraba,	ohrovt,	motovilec
buče, bučke,	redkev, zelena	korenček, pastinak,	blitva, špinača,
melone, lubenice	jagode	peteršilj	kreša
sadno drevje	jagodičje (ribez,	zelena, redkvice,	repa, korenje
oreh, lešnik, kostanj	kosmulje, maline,	koromač, pesa	artičoka
vinska trta	borovnice)	krompir	regrat

Vir:KIS, http://www.kis.si/Raziskave_in_projekti/MOCvrt

ONESNAŽENOST TAL V SLOVENIJI IN REMEDIACIJA

V letih od 1989 do 2007 je v okviru Agencije RS za okolje potekala obsežna raziskava tal v Sloveniji (Zupan, 2008). Pokazala je naslednje rezultate:

Arzen je element, ki je opozorilno vrednost pokazal v več vzorcih na različnih koncih Slovenije (na Goriškem, blizu Ilirske Bistrice, v okolici Celja), v bližini Maribora pa je vzorec pokazal kritično vrednost.

Vsebnost kadmija je v opozorilnih vrednostih v vzorcih iz več krajev na Gorenjskem, Primorskem in predvsem iz okolice Celja.

Krom se v opozorilnih vrednostih pojavlja v okolici Maribora in na južnem Primorskem.

Živo srebro se je v opozorilni vrednosti pojavilo v enem od vzorcev na Goriškem.

Nikelj je v opozorilnih vrednostih prisoten predvsem v vzorcih, vzeti v severni in južni Primorski, pojavlja pa se tudi v okolici Ljubljane in na Celjskem.

Opozorilne in kritične vrednosti svinca so zaznali v okolici Jesenic, Celja in Maribora.

Cink se v kritičnih vrednostih pojavlja predvsem na območju Celja.

DDT v mejnih vrednostih so našli na območju Ptuja in v nekaterih vzorcih v okolici Ljubljane.

PBC je v okviru mejnih vrednosti še prisoten na območju Bele krajine.

Podatki iz raziskave kažejo, da je območje okrog Celja med najbolj onesnaženimi, zato prav na tem območju poteka največ akcij za sanacijo oz. remediacijo tal.

Cenovno najbolj ugodna, a zelo dolgotrajna je biološka remediacija s pomočjo mikroorganizmov in fitoremediacija z rastlinami. Ta poteka na več načinov: rastline preko korenin vsrkavajo škodljive in strupene snovi in jih kopičijo v nadzemnih delih, s pomočjo korenin razstrupljajo vodno okolje v tleh, omejujejo onesnaževanje, da ne preide v globlje plasti ali pa vsrkane škodljive snovi spremenijo v plinaste molekule, ki se sprostijo v ozračje (Zaletelj-Kragelj, b.l.). Pomembno je, da so te rastline skrbno pobrane in uničene na način, da strupene snovi ne pridejo nazaj v okolje.

ZAKLJUČEK

Kakovost vode ima precejšen vpliv na kakovost rastlin in rastlinskih plodov, ki jih uživamo, zato je pomembno, da pri pridelavi rastlin uporabljamo vodo ustrezne kakovosti.

Pri izbiri rastlinske hrane moramo biti pozorni na njen izvor oz. na bolj onesnaženih območjih gojiti in pridelovati tiste rastline, ki iz tal sprejemajo le malo težkih kovin.

Posebno pozornost je treba nameniti vodi za namakanje, jo redno testirati in po potrebi obdelati oz. nevtralizirati.

Zajetja vode ne smejo biti ob prometnih cestah, kjer je zaradi soljenja cest poleg težkih kovin prisotno tudi veliko soli, ki se ob dežju raztaplja in prehaja v podtalnico.

Kot posamezniki lahko prispevamo k boljši kakovosti vode in s tem tudi kakovosti živil z bolj sonaravnim oz. do okolja odgovornim etičnim obnašanjem na vseh področjih zasebnega in javnega delovanja: v gospodinjstvu, industriji, storitvah, kmetijstvu, prometu. Večje bo število takih posameznikov, večje bodo pozitivne spremembe v okolju.

Literatura in viri:

European Environment Agency – EEA (2016). Acidification – the Problem. Pridobljeno 13. 2. 2017 s <http://www.eea.europa.eu/publications/92-826-5409-5/page031new.html>

Hrček, D. (b.l.). Posledice kislega dežja v Sloveniji. Pridobljeno 13. 2. 2017 s

http://www.sos112.si/slo/tdocs/ujma/1996/150_154.pdf

Kacálková, L., Tlustoš, P. (2011). The uptake of persistent organic pollutants by plants. *Central European Journal of Biology*, 6(2), 223–235.

Kmetijski inštitut Slovenije - KIS (b. l.). Pridelava vrtnin v Celju – informacije in priporočila. Pridobljeno 13. 2. 2017 s http://www.kis.si/Raziskave_in_projekti/MOCvrt

Kolmanič Bučar, M. (2010). Substrati, gnojila in hranila v vrtnarstvu. Maribor: Biotehniška šola. Pridobljeno s

http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/Gradiva_ESS/Biotehniska_podrocja__sole_za_zivljenje_in_razvoj/BT_PODROCJA_25HORTIKULTURA_Substrati_Kolmanic.pdf

Nacionalni inštitut za javno zdravje – NIJZ (2017). Dioksini in poliklorirani bifenili

(PCB) – prehranska izpostavljenost prebivalcev Slovenije in ocena tveganja za zdravje ljudi. Pridobljeno s <http://www.nijz.si/sl/dioksini-in-poliklorirani-bifenili-pcb-prehranska-izpostavljenost-prebivalcev-slovenije-in-ocena>

Oram, B. (b. l.). The pH of Water. Pridobljeno 13. 2. 2017 s <http://www.water-research.net/index.php/ph>

Prus, T. (2000). Klasifikacija tal. (Interno gradivo). Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Center za pedologijo in varstvo okolja, Ljubljana.

UMass Amherst - The Center for Agriculture, Food and the Environment (b. l.).

Water Quality for Crop Production. Pridobljeno 15. 2. 2017 s <https://ag.umass.edu/greenhouse-floriculture>

Turk, T. (b. l.). Toksinologija z osnovami toksikologije. Pridobljeno 15. 2. 2017 s

<http://web.bf.uni-lj.si/bi/biokemija/studenti/Teze/Toksinologija%20s%20toksikologijo.htm>

Vodovod-kanalizacija (b. l.). Trdota vode. Pridobljeno 15. 2. 2017 s

<http://www.vo-ka.si/informacije/kaksno-vodo-pijemo/trdota-vode>

Zaletelj-Kragelj, L., Eržen, I., Kuček, A. (b. l.). Ukrepi za obvladovanje okoljskih tveganj: tla. Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta. Pridobljeno 15. 2. 2017 s

<http://www.mf.uni-lj.si/media-library/2014/01/5162c217d52f9f4603772b73a59d17a2.pdf>

Zupan, M., Grčman, H., Lobnik, F. (2008). Raziskave onesnaženosti tal Slovenije. Pridobljeno 13. 2. 2017 s strani

[http://www.arso.gov.si/varstvo%20okolja/tla/poro%C4%8Dila%20in%20publikacije/Publikacija%20Raziskave%20onesna%C5%BEenosti%20tal%20Slovenije%20\(1989-2007\).pdf](http://www.arso.gov.si/varstvo%20okolja/tla/poro%C4%8Dila%20in%20publikacije/Publikacija%20Raziskave%20onesna%C5%BEenosti%20tal%20Slovenije%20(1989-2007).pdf)

O avtorici:

Alenka Urbančič je magistrica živilskih znanosti, ki si je deset let nabirala izkušnje v živilski industriji. Štiri leta je kot državna sekretarka na Ministrstvu za kmetijstvo pokrivala področje živilske industrije in kakovosti hrane ter bila vključena v mednarodno sodelovanje na tem področju. Osem let je skrbela za kakovost in varnost hrane v domovih obšolskih dejavnosti, na šolskem ministrstvu se je ukvarjala z izobraževanjem odraslih, zlasti v povezavi z evropskimi strukturnimi skladi. Znanje je poglobljala na številnih usposabljanjih doma in po svetu, sodelovala je v različnih komisijah, svetih in projektih, je članica več strokovnih združenj. Zadnja leta je zaposlena v Državnem zboru, kjer pokriva tehnično področje, kot predavateljica pa sodeluje z Višjo šolo za kozmetiko in velnes Ljubljana pri predmetu Osnove zdravega prehranjevanja.

O vodi pravi: "Hvaležni bi morali biti za vsak kozarec vode iz pipe ali iz studenca, ki ga pijemo brez strahu za svoje zdravje." Ali: "To, da lahko v Sloveniji brez strahu za svoje zdravje pijemo vodo iz pipe ali neposredno iz številnih potokov in studencev, je privilegij, ki se ga premalo zavedamo."

OHRANIMO VODO ČIM DLJE TAM, KJER NASTAJA

/LET US KEEP WATER AS LONG AS POSSIBLE AT ITS SOURCE/

mag. **Tone Hrovat**

in **Damjana Colarič**

Grm Novo mesto – center biotehnike in turizma; Sevno 13, 8000 Novo mesto

Povzetek

Slovenija je dežela z bogastvom voda, tako po čistosti kakor tudi po količini. Bogastvo voda v Sloveniji ne prinaša samo dobrih stvari, temveč tudi slabe. Slednje je izrazito predvsem v obdobjih toplotnih sprememb, ko prihaja do ekstremnih pojavov, in sicer na eni strani visokih temperatur in suš, na drugi strani pa do prekomernih padavin in posledično poplav. Slednje sicer povzročajo večjo škodo, a potrebno je poiskati rešitev v obeh primerih. Tako se poraja vprašanje, ali lahko rešitev ene težave pomeni tudi rešitev druge. Prispevek ponuja odgovor na to vprašanje na primeru porečja Krke. Odvečno poplavno vodo, ki neizkoriščena odteče naprej in predstavlja dodatno nevarnost in škodo, bi s pomočjo sonaravnih sistemov za lokalno zadrževanje vode – akumulacij zajeli in jo smotrno porabili. Med drugim za proizvodnjo energije v manjših hidroelektrarnah, za namakanje v sušnih obdobjih, za polnitev podtalnih voda, pa tudi za namen turizma (športne aktivnosti).

Ključne besede: poplave, zadrževalniki poplavnih voda, Krka

POSLEDICE TOPLOTNIH SPREMEMB SE KAŽEJO TUDI V NEENAKOMERNI PORAZDELITVI PADAVIN

Zaradi raznolikosti slovenskega reliefa in umestitve v evropskem prostoru (panonski, alpski, dinarski in primorski svet) ima Slovenija dokaj neenakomerno porazdelitev padavin čez celo leto. Tako imamo v panonskem svetu padavin včasih le nekaj nad 500 mm, v osrednjem in dinarskem okolju dokaj normalno porazdelitev – okoli 1.000 mm, v severnoprimeškem in alpskem svetu pa količina padavin doseže celo trikratnik povprečja Slovenije. Ob toplotnih spremembah pa zadnja leta lahko ugotovljamo precej ekstremne pojave tako pri temperaturah, še posebej pa pri količini padavin ob posameznih neurjih. V zadnjih 10 letih so bili ekstremi večkrat doseženi, primerljivo z ekstremi 50 let. Nemalokrat neurja povzročijo padavine, ki imajo 80 mm ali celo več kot 100 mm padavin v enem naliwu ali dnevu. Močna padavinska obdobja (nekaj dni) velikokrat povzročijo nenadne poplave, ki jih ljudje ne pomnijo. Še posebej jih je presenetila zelo hitra povodenj, ob kateri niso imeli možnosti reševanja premoženja. Na drugi strani pa tudi suše, ki so v preteklosti že bile, povzročajo nizek pretok rek in nizko podtalnico. Ravno pri podtalnici se dogajajo novi ekstremi. Vzrok je mogoče iskati v, sicer ugodni, povprečni količini padavin, vendar neenakomerni, saj prevelika količina padavinske vode preprosto odteče naprej in nima časa napolniti podtalnice, s tem pa tudi izvirov in normalnega pretoka rek in potokov.

Ne glede na omenjene toplotne spremembe so klimatske razmere v Sloveniji ugodne, zato je Slovenija kot dežela zelena s široko paleto biotske raznovrstnosti. Izredno pomembno je bogastvo pitne vode, ki jo ima Slovenija ta trenutek še v izobilju, tako po kakovosti kakor po količini. Tu se kaže tudi dobra ozaveščenost prebivalstva in oblasti, ki v dobri meri pripomorejo k izboljševanju okoljskih problemov kot posledica gospodarstva. Še posebej smo imeli srečo s politiko o enakomerni poseljenosti Slovenije, saj je koncentracija prebivalstva v mestih zavrta. Tudi komunalni problemi so tako bistveno manjši. Včasih upravičeno kritiziramo preveliko razdrobljenost lokalne samouprave (zaradi stroškov), je pa prav ta pomembno prispevala k dobrim pogojem življenja v decentralizirani Sloveniji in s tem tudi okolju. Kakovost okolja pa je bila nemalokrat posledica »zaostalosti industrializacije«. Ker smo podpovprečno gnojili in uporabljali fitofarmacevtska sredstva v preteklosti, smo sedaj na boljšem kot napredna Zahodna Evropa.

1. Slovenija je dežela z bogastvom voda, tako po čistosti kakor tudi po količini, kar bi bilo nujno vzdrževati in ohranjati. To je še posebej pomembno v času toplotnih sprememb.
2. Slovenska krajina je sicer zelena in lepa. Imamo sorazmerno ugodno in bogato preskrbljenost z vodo, povprečno ugodno količino padavin, vendar ob klimatskih spremembah manj primerno porazdeljeno. Izziv je vso vodo uporabiti tako, da presežki ne odtečejo in jih smotno porabiti za polnitev podtalnice, pridobivanje energije, kmetijstvo (namakanje) in turizem.
3. Izzivi so še posebej v obdobjih, ko zaradi toplotnih sprememb prihaja do neenakomernosti padavin. Po podatkih Hozjanove (2015) so v obdobju 2000–2014 med naravnimi nesrečami največ škode v Sloveniji povzročile poplave v skupni vrednosti 1.326.234.000 evrov, takoj za tem pa sledi suša z ocenjeno škodo 477.852.585 evrov.
4. Še posebej pri poplavah se razmišlja o vložkih za urejanje vodotokov, da bi voda čim prej odtekla, ko prihaja do nalivov – prekomernih količin padavin, s čimer bi preprečevali poplave v spodnjih delih vodotokov. Vendar ta voda postaja v tem primeru nekoristna, v vodotokih nižje od Slovenije pa ravno tako nevarna za poplave. Ne izkoristimo je za proizvodnjo elektrike, niti za namakanje v sušnih delih. Poleg tega zmanjka v sušnih obdobjih vode za vzdrževanje podtalnice, ki je koristna in potrebna tudi za porabo ljudi, rastlin in živali.
5. »Posamični poseg ali posamična spremenjena raba na videz ne vplivata na hidrološki krog (kroženje vode na Zemlji/celini/pokrajini). Ko pa se število takih posegov poveča, se njihov vpliv ne le sešteva, temveč množi. Posledica zmnožka posegov je povečanje ekstremnih pojavov: gladine rečnih voda so ob enakih vremenskih razmerah višje, poplave se pojavijo tam, kjer jih včasih ni bilo, gladine rek so v obdobjih brez padavin še manjše kot prej, obdobja z nizkimi vodami daljša, korita celo suha, erozijsko delovanje vode večje, samočistilne sposobnosti vode manjše, številne živalske in rastlinske vrste ogrožene, vodni habitati uničeni« (Globevnik, 2007). Problematika neenakomerne porazdelitve padavin je še večja, ker je tretjina Slovenije kraških podtalj, velik del pa peščenih tal.



Slika 1: Temenica poplavlja (Pate)



Slika 2: Temenica kot jezero (Pate)



Slika 3: Krka preseže opozorilni pretok (Petkovšek, 2015)

IZZIV – NAREDIMO ZADRŽEVALNIKE – MANJŠE AKUMULACIJE VODE V ZGORNJIH DELIH VODOTOKOV (TAM, KJER VODA NASTAJA)

1. »Sonaravni ukrepi za zadrževanje vode so namenjeni sonaravni obnovi in vzdrževanju ekosistemov, povezanih z vodo. So zelena infrastruktura, ki omogoča vzdrževanje in obnovo pokrajine, tal in vodonosnikov z namenom izboljšanja njihovih naravnih lastnosti in okoljskih storitev ter boljše prilagoditve klimatskim spremembam z zmanjšano ranljivostjo zaradi poplav in suš« (Istenič, 2014).

Primeri sonaravnih sistemov za lokalno zadrževanje vode so:

- revitalizacija vodotokov,
- obnova poplavnih ravnic in mokrišč,

- zadrževalniki za poplavne vode,
- polnjenje podtalnice,
- zadrževanje padavinskega odtoka,
- izboljšanje učinkovitosti namakalnih sistemov,
- pogozdovanje,
- zeleni pokrovi in urbane zasaditve,
- spremenjena kmetijska praksa,
- blažilni pasovi,
- zelene strehe itd. Največjo vrednost imajo večnamenski sistemi, ki sočasno zagotavljajo:
 - Zadrževanje vode in povečanje razpoložljivosti vode v sušnih obdobjih.
 - Zmanjševanje onesnaževanja.
 - Izboljšanje pokrajine (estetika) in biodiverzitete.
 - Možnosti za rekreacijo. (Istenič, 2014)

Po mnenju Globevnikove (2007) se je boljše naravi prilagoditi, kot pa jo pretirano obvladovati, saj so poplave, suše, erozija, plazovi del naravnih procesov. Poudarja pomen vode za ekosisteme, saj nudi življenjski prostor, je transportno sredstvo, hladilo, topilo, hranilo in razredčilo, zaradi česar jo je smiselno zadržati v pokrajini čim dlje, kar lahko dosežemo:

- s povečanjem vodo zadrževalnih sposobnosti celotnega prostora,
 - z izboljšanjem zadrževalnih in bioloških lastnosti vodnega okolja,
 - s povečanjem racionalne rabe voda in preprečevanjem onesnaževanja ter
 - s prilagajanjem naravnim pojavom.
2. Če bi vodo lahko zadržali na območju padavin, od koder bi enakomerno odtekala po manjših vodotokih (potokih) v reke, bi s tem pridobili:
- a) enakomeren vodostaj podtalnice, porazdeljen skozi celo leto;
 - b) enakomeren dotok vode v večjih vodotokih, ki se jih uporablja za proizvodnjo energije iz hidroelektrarn;
 - c) voda bi se predhodno (preden priteče v velike vodotoke) lahko uporabila za male hidroelektrarne;
 - d) s porazdelitvijo malih vodnih zajetij bi nastali pogoji za širše namakalne možnosti tudi na območjih, ki jih veliki sistemi namakanja ne morejo doseči;
 - e) male akumulacije, ki bi zajemale površine od 1 ha do nekaj 10 ha in imele kapacitete od 30.000 m³ vode do nekaj 100.000 m³ oz. nekaj milijonov m³ vode, bi omogočale dodatno vrednost prostora – raznovrstnost rastlinskega in živalskega sveta, pa tudi proizvodni potencial za ribogojstvo in še posebej turizem;
 - f) enakomerna porazdelitev vode čez celo leto bi omogočala tudi bolj stabilno klimatsko okolje za življenje ljudi. Voda je tudi dober amortizer za temperaturna nihanja (ekstremne nizke ali visoke temperature).

PRIMER REKE KRKE

Sam primer reke Krke morda ni najboljši, nam je pa najbližji in tudi zelo zanimiv. S poplavami so ljudje živeli stoletja, vendar se zadnja leta tudi tu čutijo večji ekstremi.

1. Porečje reke Krke

- a) letni pretok vode iz Krke v Savo je 2.315.000.000 m³;
- b) ekstrem maksimalnega pretoka reke Krke v spodnjem toku s poplavami je 356 m³/sek;

- c) ekstrem minimalnega pretoka reke Krke v spodnjem toku, ko so suše in pomanjkanje vode za živalstvo in rastlinstvo, pa je $3 \text{ m}^3/\text{sek}$;
- d) optimalni povprečni pretok vode je $54,7 \text{ m}^3/\text{sek}$.



Slika 4: Sotočje Krke in Save (Kralj, 2014)

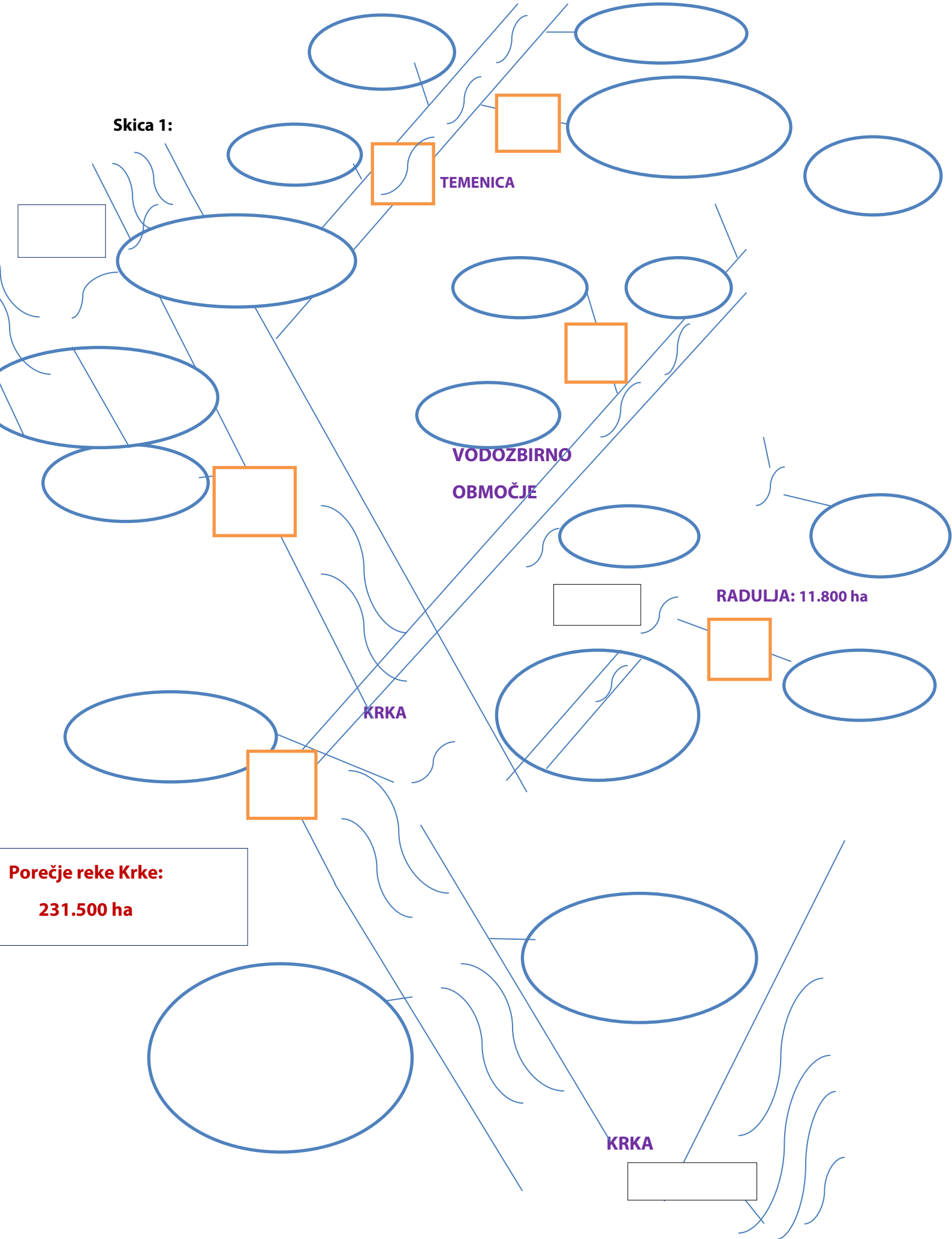
- 2. Vodozbirno območje reke Krke ima povprečno 1000 mm padavin letno. V močnejših nalivih pade prib. 100 mm padavin, kar se zgodi 3–5-krat letno. Te padavine povzročijo poplave na vodozbirnem območju (v porečju reke Krke z 231.500 ha površin pade $231.500.000 \text{ m}^3$ vode). Če bi to vodo zadržali, bi lahko napolnili 231 zajetij (jezer) po $1.000.000 \text{ m}^3$ vode. Polovica te vode bi zadostovala za namakanje 34.650 ha površin. Če bi uporabili le 5 odstotkov vode, bi lahko namakali realnih 3.465 ha površin.
- 3. **Potok Radulja** – levi pritok Krke
Na 11.800 ha površine bi zajeli prib. $12.000.000 \text{ m}^3$ vode ali 12 akumulacij (po 20 ha površine globine 5 m) z $1.000.000 \text{ m}^3$ vode. Petodstotni izkoristek zajete vode bi zadostoval za prib. 1.800 ha ($150 \text{ ha} \times 12$) površine. Okvirna skupna vrednost akumulacij bi znašala 6.000.000 evrov (12×500.000 evrov), kar bi zneslo 3.500 evrov/ha.

ZAKLJUČEK

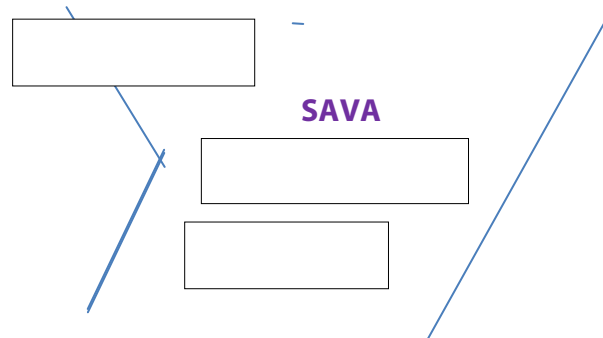
Za ohranitev krajine je voda eden izmed najmočnejših virov, ki omogoča življenje tako rastlinam in živalim kot tudi ljudem. Ob toplotnih spremembah je nujno odločati v smer večje amortizacije – porazdelitve voda, kjer bi se ekstremi (presežki vode) zadrževali na območju, kjer nastajajo. Ta voda bi v času pomanjkanja padavin napajala podtalnico in s tem izvire ter pretoke potokov do večjih rek. Vodo na območju nastajanja bi lahko zbirali v manjših vodnih akumulacijah (30.000 m^3 do

1.000.000 m³), mokriščih in podtalnici. Ta voda bi služila poleg napajanja podtalnice in amortiziranju pretoka vodotokov, tudi kmetijstvu za namakanje, manjšim hidroelektrarnam, ribogojstvu in turizmu, konec koncev pa ob stabilnem vodostaju in dotoku v večje reke tudi energetskim bilancam večjih hidroelektrarn. Skratka, voda bi, preden odteče, dajala dodatno vrednost, namesto da bi povzročala škodo s poplavami. Naša krajina bi tudi v spremenjenih klimatskih razmerah ostala zelena in omogočala kakovostno življenje rastlin, živali in človeka.

Skica 1:



Porečje reke Krke:
231.500 ha



Literatura in viri:

- Globevnik, L. Vodna bilanca in zadrževanje voda (osnove za razpravo). *GLOBE in Svet za varstvo okolja pri DZRS*. 20. marca 2007.
- Istenič, D. Sonaravni sistemi za lokalno zadrževanje vode. Nacionalno posvetovanje o prilagajanju podnebnim spremembam in suši. *Agencija RS za okolje*. 6. februarja 2014 v Ljubljani.
- Statistični urad Republike Slovenije. Statistični letopis 2001. Letnik XL, 40. izdaja, Ljubljana, 2001, str. 47–52.
- Hozjan, K. Vpliv podnebnih sprememb na naravne nesreče na območju Slovenije. *Revija za geografijo - Journal for Geography*. 10-1, str. 69-90, 2015 <http://www.ff.um.si/zalozba-in-knjigarna/ponudba/zbirke-in-revije/revija-za-geografijo/clanki/stevilka-10-1-2015/RG1910-105Hozjan-Vplivpodnebnihspremembnaravnesrece.pdf>, 21. februarja 2017.
- Pate, L. Reka Temenica. *Ribiška družina Novo mesto*. <http://www.rdnovomesto.si/ribolov/revirji/reka-temenica/>, 21. februarja 2017.
- Petkovšek, A. Reka Krka preseгла opozorilni pretok. 2015 <http://www.zurnal24.si/reka-krka-preseгла-opozorilni-pretok-clanek-258038>, 21. februarja 2017.
- Kralj, L. Od izvira Krke do izliva in ob Savi nazaj. 2014 <http://kolesarnajbo.blogspot.si/2014/07/od-izvira-krke-do-izliva-in-ob-savi.html>, 21. februarja 2017.
- Ministrstvo RS za okolje in prostor. Zadnji podatki samodejnih hidroloških postaj. http://www.arso.gov.si/vode/podatki/stanje_voda_samodejne.html, 23. februarja 2017.

O avtorjih:

Tone Hrovat, univerzitetni diplomirani inženir agronomije in direktor Zavoda Grm Novo mesto – center biotehnike in turizma, je bil rojen leta 1958 v Novem mestu. Od 1982 do 1987 je bil zaposlen kot tehnolog in pospeševalec v Kmetijski zadruzi Krka Novo mesto, od 1987 do 1990 pa je deloval kot specialist za poljedelstvo v Kmetijskem zavodu Ljubljana. S 1. marcem 1990 je postal ravnatelj Kmetijske šole Grm Novo mesto. Pomembno vlogo je imel pri obnovi programov in strategije biotehniških šol. Od leta 1992 je bil član Državnega sveta RS in predsednik odbora za kmetijstvo, v letu 1997 pa je bil izvoljen za predsednika Državnega sveta, ki ga je vodil vseh pet let. Zadnje leto mandata je bil tudi predsednik evropskega združenja senatov. Med letoma 1990 in 1998 je aktivno deloval na Mestni občini Novo mesto, med drugim tudi kot podpredsednik izvršnega sveta. Septembra 2003 je bil imenovan za ravnatelja Višje strokovne šole na Kmetijski šoli Grm in to funkcijo, poleg funkcije direktorja Zavoda, opravljal do junija 2007. Iste leta je bila sanirana in Zavodu priključena Srednja šola za gostinstvo in turizem. Sodeloval je pri ustanovitvi Visoke šole za upravljanje podeželja Grm Novo mesto in Konzorcija biotehniških šol (2004), ki ga vodi še danes.

Damjana Colarič je bila rojena leta 1978 v Novem mestu. Po končani srednji ekonomski šoli v Novem mestu leta 1996 je šolanje nadaljevala na Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani, kjer je na programu Politologija diplomirala leta 2003. Oktobra 2010 se je vpisala v program druge stopnje Mednarodno poslovanje na Fakulteti za uporabne poslovne in družbene študije v Mariboru. Študij je zaključila novembra 2012 in si pridobila naziv magistrica poslovnih ved. Delala je predvsem na področju izobraževanja in socialnega varstva, največ izkušenj pa si je pridobila na Centru za socialno delo Trebnje, kjer je bila strokovna sodelavka za družbeno koristno delo in skupnostno socialno delo z Romi. Delo z ranljivimi skupinami ji je blizu, kar potrjuje tudi trenutna zaposlitev na Grmu Novo mesto – centru biotehnike in turizma, kjer med drugim pomaga otrokom s posebnimi potrebami.

VODA V EZOTERIKI IN TRADICIONALNIH MEDICINAH

/WATER IN ESOTERICS AND TRADITIONAL MEDICINES/

Uroš Petan, direktor fitnes kluba One to One

Tržaška 315, 1000 Ljubljana

Povzetek

V hinduizmu, ki velja za najstarejšo svetovno religijo in izvira iz Indije ter sorodnih vzhodnih kultur in sistemov joge, poznamo pojem čakra. Čakre so energetski centri v človeškem telesu. Sedem osnovnih čakr je razporejenih od presredka do vrha glave. Sistem čakr se uporablja za zdravljenje in duhovni napredek posameznika. Vsaki čakri pripada osnovni »element«.

V tradicionalni kitajski medicini (TKM) ravno tako poznamo »element« **voda**.

Prvo srečanje z elementom vode v TKM je pri teoriji o jin in jangu, ki predstavlja osnovni dualističen koncept celostne analize pojavov v naravi in človeškem telesu. **Voda** in ogenj sta simbol **jin** in janga.

Ključne besede: »element« **voda**, hinduizem, tradicionalna kitajska medicina, jin-jang, simptomi težav vezani na »element« vode, zdravljenje težav vezanih na »element« vode

VODA IN DRUGA ČAKRA V HINDUIZMU

Voda je osnovni »element« druge čakre. Druga čakra leži v jedru telesa nekje med križnico in spredaj pod popkom. **Element voda** definira določene karakteristike druge čakre:

- tekoča (teči s tokom – proti toku), ima moč, spodjeda, preplavi, daje zemlji gibanje in plodnost. Daje globino, moč, prožnost in mirnost.
- svoboden tok (jez ovira tok: predreti nekaj, prekiniti) ali kot ocean (miren–razburkan): vsak je kot kapljica v oceanu.
- čista – umazana.
- človek »voda« je popustljiv, pripravljen na gibanje, pa tudi usmerjen k cilju. Ima močno voljo, ki lahko druge tudi prestraši. Motnje v vodi se lahko kažejo s suho kožo, boleznimi mehurja, šibkimi mišicami in mrzlimi udi.

Zemlja (»element« prve čakre) in **voda** definirata druga drugo; zemlja daje trdnost in stabilnost, **voda** pa občutek gibanja (čustva). Brez **vode** je zemlja neplodna in inertna, z njo pa živi in je plodna.

V drugi čakri se nahaja sedež čustev in občutkov. Čustva so v energetskem svetu predstavljena z elementom **VODA**, zato je ta čakra povezana z **vodo** in z vsemi njenimi oblikami (morje, reke, jezera, vode in tekočine v telesu).

S pomočjo drugega energijskega središča (druge čakre) zaznavamo občutke drugih ljudi in ustvarjamo občutek privlačnosti. Druga čakra vodi željo po nasprotnem spolu, po razširitvi nas samih, zato nas popelje iz enosti v dvojnost (jin in jang, žensko in moško). Tu naj bi se začelo ločevanje (razlikovanje) med obema energijama/spoloma; drugačnost delovanja. Pomembno je, da ženska (energija) sprejme bolečino zaradi ločenosti od moške, ki je bliže svetlobi, sicer začne obsojati, kritizirati, kontrolirati, se jeziti, da jo je vse bolj strah in je žalostna, moški pa, ki sprva ne prepozna njene bolečine, začne prevzemati odgovornost za njene občutke, se jezi, spreneveda in manipulira, da je končno tudi njega strah in postane žalosten. Ta pojav je trenutno zelo aktualen v razvitem svetu. Spolna polarnost oziroma sposobnost ustreznega delovanja vezano na spol, v katerem se nahajamo (žensko telo – moško telo) predstavlja enega pomembnejših izzivov za preživetje naše civilizacije. Razlika med spoloma je med številnimi pari skoraj izničena ali celo zamenjana. Moški se vedno bolj vedejo kot ženske in obratno. Posledično je vse manj spolne privlačnosti, spolnosti, zadovoljstva in zdravja. Iz tega sledi, da se moramo nujno (ponovno) poučiti o ustreznem delovanju glede na spol, ki ga predstavljamo. Antropolško gledano je ta pojav povsem logičen, saj je moški v preteklosti pogosto zlorabljal in izkoriščal fizično nemoč ženske. Čas, v katerem živimo, pa je žensko izenačil z moškim in praktično izničil fizično nadvlado moškega. Sledilo je, da se je veliko žensk preizkusilo v "moških" pozicijah; bivati in delovati po moško, opravljati moške poklice, v odnosih delovati "po moško", z njimi tekmovati in se primerjati. Vse to vede ali nevede, vodi oba spola v pogubo. Moški se vedejo vse bolj "kastrirovano", ženske pa vedno pogosteje obolevajo na rodilih (bolezni rodil, po pravilu kažejo na težavo s pravilnim dojemanjem/sprejemanjem ženskosti v sebi). Osvobodite nas lahko le dvig zavesti. Ta nam razjasni vpogled v lekcijo, ki smo je deležni na družbenem nivoju. Izmojstrimo se v spolu, ki ga predstavljamo, nehajmo zlorabljati moč (moški fizično, ženska energijsko), nehajmo tekmovati v prevladi in uživajmo oziroma tvorno izrabimo lastne prednosti ter brez občutka manjvrednosti prosimo za dopolnitev nasprotni spol na področjih, za katera nimamo talentov.

Do blokade v drugi čakri pride:

- Ob spolnem odnosu, kjer ni ljubezni in prijateljstva, izgubimo veliko količino vitalne energije – zaman porabljamo svojo energijo, ostajamo z občutkom praznine in zapuščenosti; osamljeni.
- Zapreta jo čustveno zanemarjanje v otroštvu ter kultura, ki zanika spolni odnos.
- Kadar je zaprta spredaj, imamo ogromno potrebo po spolnosti in ogromno energije, ki je ne moremo ne sprejeti ne oddati. Ta zadržana energija lahko eksplodira. Ob blokadi zadaj pa ni spolnih želja, smo hladni, odtujeni in pritiskamo na druge. Počutimo se kot v kletki, ujeti v preteklo izkušnje in se soočamo s podzavestnimi strahovi. Počutimo se nebogljene.
- Zaradi blokade ne doživimo orgazma ali pride do prezgodnjega izliva semena ali ni erekcije. Možne so težave z ledvicami in mehurjem (vnetja, slaba kontrola seča), motnje cirkulacije, menstruacije in težave s plodnostjo.
- Težko se veselimo življenja in nagnjeni smo k samouničenju, k negativnosti.

Bolezni povezane s to čakro:

- Dihala: bronhitis, pljučnice, astma, emfizem, plitvo in neenakomerno dihanje.
- Koža: težave s kožo (akne, ekcemi, luskavica) in maščobnim tkivom.
- Kostni in mišični: šibkost kosti, mišični krči, težave s hrbtenico, bolečine v križu, kolkah in išijas.

- Hormonske motnje (zmanjšano delovanje ščitnice, nadledvičnih žlez) ter zastrupitve.
- Problemi z ledvicami, mehurjem.
- Spolovila; težave s prostato, neplodnostjo, spolno močjo, boleče in/ali neredne menstruacije, herpes in druge spolne bolezni, tumorji, ciste ali rak na spolnih organih (neizpolnjena kreacija, konec razmerja ali službe) spolne deviacije.
- Cirkulacijski sistem – mrzle roke, noge, anemije itd.
- Alergije – prevelika občutljivost na zunanje dražljaje.
- Nizka življenjska energija, težko prilagajanje na stres.
- Težave s črevesjem (zaprtje ...) in migrene (črevesje).
- Tumorji, ciste, rak, kjer koli v telesu.
- Živčni sistem – kronične motnje centralnega živčnega sistema (nevralgije, nespečnost)

Za ureditev težav povezanih z elementom **vode** – drugo čakro, opustimo naslednje vzorce:

- Sprosti občutek greha in nevrednosti.
- Ljubljenje je grešno.
- Podajanje v čustveno in spolno nezvestobo.
- Ne sprejemajo me.

Opustimo še :

- Ljubosumje, zavist, trmo, zamere, maščevanje, sovražnost, razdražljivost.
- Strah pred izgubami (bližnjih, denarja, materialnih sredstev, biti zapuščen, fizično nemočen, pred izgubo kontrole ali biti kontroliran).
- Občutek osamljenosti in togosti.
- Neprilagodljivost – primerjanje z drugimi – pretirano popustljivost.
- Preobčutljivost – začnemo se zavedati, da je občutljivost lahko tudi dar in se j naučimo pravilno uporabljati. Opustiti je treba občutljivost, ki nas dela ranljive – kjer se počutimo žrtev.
- Spolno odvisnost; odpuščam zavračanje spolnih odnosov ter strah pred rojevanjem.

VODA IN TRADICIONALNA KITAJSKA MEDICINA (TKM)

V tradicionalni kitajski medicini (TKM) ravno tako poznamo »element« **voda**.

Prvo srečanje z elementom vode v TKM je pri teoriji o jin in jangu, ki predstavlja osnovni dualističen koncept celostne analize pojavov v naravi in človeškem telesu. **Voda** in ogenj sta simbol **jin** in janga.

Teorija o jin in jangu je osnovni dualističen koncept vseh pojavov v naravi in človeškem telesu. Jin in jang sta nasprotni in polarni kategoriji; najpreprostejša primera v naravi sta: ženska (jin) in moški (jang). Podobno, kot rečemo za energijo – je neuničljiva; tako sta tudi jin in jang neuničljiva in osnovni sestavini vseh stvari, le da je enega več v enih, drugega pa več v drugih stvareh. Njuno razmerje (delež enega proti drugemu) je dinamičen – spremenljiv, posebnost je tudi dejstvo, da jin vsebuje nekaj janga in obratno, ter da sta drug od drugega odvisna – po principu vzajemnosti. Propad enega pomeni propad vsega.

JANG – sonce, dan, ogenj, nebo; vse, kar je svetlo, vroče, suho, dejavno, moško, rastoče ..., kar je dejavno, kar greje in daje energijo.

JIN – luna, noč, **voda**, zemlja; vse, kar je temno, hladno, vlažno, sprejemajoče, žensko, upadajoče ..., kar hrani, hladi, vlaži, kar sprošča.

Trenutno je v našem okolju zelo velik naboj za razrešitev vloge moškega in ženske v sodobni družbi. Vlogi sta se v številnih primerih zamenjali in sta milo rečeno nenaravni. Mnogo moških je prevzelo žensko vlogo (so mili, plašni, povezujejo in ohranjajo družine) in obratno je v marsikateri ženski moč videti močan presežek janga (želijo voditi, tekmovati, dominirati in pogosto razdirajo družine). Nadaljevanje takšnega trenda zagotovo vodi v propad civilizacije! Poleg tega se niti moški niti ženska v zamenjanih vlogah ne počutita dobro; saj nista grajena za to.

Sam si trenutne okoliščine razlagam kot del evolucije. V preteklosti so bile ženske zaničevane, zlorabljene, javno usmrčene, zaradi intuitivnih sposobnosti razglašene za čarovnice ipd. Emancipacija jih je osvobodila in jih veliko žal poslala v napačno smer; v boj z moškimi, s ciljem postati enake moškimi (kar je popolnoma nenaravno in pogubno). To dejstvo si zlahka razlagam kot nujno izkušnjo za poznejše pravilno pozicioniranje. Saj vemo, da brez lastne izkušnje v resnici ni učenja.

Moški je telesno močnejši, ženska je energijsko močnejša. Kadar ženska v svoji intimni globini, v svojem karakterju goji negativne misli do moškega (ne glede na razumsko, zunanje obnašanje), moški to podzavestno (redki izbranci tudi zavestno) občuti in nemalokrat postane nasilen; zelo pogosto tudi nevede beži od doma, se opija z alkoholom ali celo razmišlja o samomoru. Če imata partnerja otroke, tako stanje v partnerstvu zelo negativno vpliva na njihovo zdravje. In obratno, kadar moški zlorablja fizično moč (ali druge attribute) za ustrahovanje partnerice, vnaša strah, nered in bolezen v družinsko celico.

Človek se nahaja pred evolucijskim izzivom. Kljub zavedanju lastne moči (oba spola), nam ni dovoljeno uporabiti sile, agresije, sovraštva. Edini dovoljeni maneuver sta sočutje in priznanje lastne nepopolnosti. Ko si človek prizna, da je nepopoln, veliko lažje tolerira nepopolnost narave, ljudi in dogodkov (čeprav na koncu uvidi to, kar znanost dokazuje – največji red je kaos!), postane strpnejši in išče možnost za razvoj znotraj sebe – ne kritizira drugih, temveč se vpraša: kaj lahko spremenim pri sebi, da ne bom več potreboval težav/bolezni/sporov ipd.

Rešitev vidim v tem, da se vsak zase izmojstrimo v spolu in telesu, ki nam je dodeljeno. V preteklosti je bilo za to že poskrbljeno. Dober primer je bil ritual tradicionalne poroke (ki vztrajno izumira), pred katerim ženski ni bilo dovoljeno vstopiti v moševo hišo (ki jo je moral sam – brez pomoči žene zgraditi!), saj so se stara ljudstva zavedala pomena obreda – priprave zakoncev na odgovorno partnerstvo in družinsko življenje. Kot že rečeno, ženska poseduje močan energijski vpliv na vso živo in neživo naravo. Zato so starejše ženske pripravile nevesto pred prvim vstopom v hišo moža. Nevestino notranje stanje napolni hišo z njeno energijo in močno vpliva na uspešnost ter zdravje zakoncev in otrok. Nevesta je vselej vstopila v hišo polna ljubezni, sočutja in notranje miline.

Moški (jang) in ženska (jin) sta nasprotna vidika bivanja, izključujoča, polarna, hkrati pa se dopolnjujeta – sta komplementarna, sta si v oporo, soodvisna, drug brez drugega ne moreta obstajati. Izhajata drug iz drugega in sta drug drugemu vzrok in posledica.

Drugo srečanje z elementom vode v TKM se zgodi pri nauku o petih elementih – les, ogenj, zemlja, kovina in **voda**. V naravi in človeku imajo ti elementi svoje pomenske vsebine: **VODA** je mehka, tekoča in sili navzdol. Pri povezavi človeka in petih elementov, »elementu« voda TKM pripiše dva organa: ledvice in mehur, čutilo: ušesa, tkivo: kosti in čustvo: strah.

Primer povezanosti srca in ledvic po TKM:

Srce je organ ognja (jang), ledvica pa **vode** (jin). Med njima mora vladati medsebojna izmenjava: ogenj srca se spušča v ledvice in ogreva vodo ledvic, voda iz ledvic pa se dviga in napaja srce, da ogenj srca ne kipi navzgor brez nadzora.

- Jang srca ni dovolj močan: srčni ogenj ne ogreva **vode** ledvic, mrzla **voda** se ne more izločati in sčasoma »voda pritise navzgor na srce« (nastanejo edemi, nemir, strah, palpitacije).
- Nezadostna **voda** ledvic ne more napajati srca – pride do »kipenja ognja srca navzgor« (imamo palpitacije, nemir, nespečnost, utrujenost v križu, zvonjenje v ušesih). Govorimo o »disharmoniji srca in ledvic«.

TKM pozna pet okusov za zdravje. Vsak okus ima specifičen učinek na naše notranje organe. Pekoč okus koristi pljučem (kovina), sladek vranici (zemlja), kisel jetrom (les), grenek srcu (ogenj) in slan ledvicam (voda).

Slano: ima jin in jang energijo. Deluje njen hladilen učinek, izboljša prebavo, razstruplja telo ter očisti črevo in spodbuja uriniranje. Mehča in razreši otdline. Sem sodi morska hrana – ribe, školjke, alge ipd.

Literatura in viri:

Ogorevc, M. Sodobna bioterapija.

Plut Podvršič, M., Skripta TKM za interno uporabo.

O avtorju:

Uroš Petan je ustanovitelj fitnes kluba One to One. Že kot študent Fakultete za šport je začel s trenerskim delom. V želji po strokovnem izpopolnjevanju in boljšem razumevanju vplivov redne športne vadbe ter zdravega načina prehranjevanja je leta 1999 v ZDA pri eni od najuglednejših šol (ISSA – International Sports Science Association) opravil specializacijo – smer Kondicijski-fitness trener, in pozneje, leta 2002, še specializacijo – smer Specialist za prehrano aktivnih ljudi.

Bogate izkušnje, poznavanje sodobnih pristopov in vizija strokovno vodene športne vadbe na najvišji ravni, so ga vodili do ustanovitve prvega individualnega fitnes kluba v Ljubljani, in sicer leta 2001. Leta 2016 je znanje dopolnil še z dveletnim izobraževanjem na Šoli za bioterapevte, pod strokovnim vodstvom Marjana Ogorevca.

Individualna obravnava vsakega posameznika ter prilagojeni programi vadbe, prehrane in življenjskih navad še danes ostajajo njegove ključne vrednote. Dolgoletne izkušnje, zadovoljne stranke in zavidljivi rezultati gradijo smernice, na podlagi katerih bo skupaj s timom sodelavcev klub razvijal tudi v prihodnje.

Več o njem na <http://www.one2one.si/sl>

O vodi pravi: »S pomočjo vode si najlažje predstavljam osnovnim čutilom "skrito" delovanje energije. Tako kot voda, je tudi energija neuničljiva. Lahko spreminja obliko, naboj, agregatno stanje, potencial in končno je tudi voda na primarnem nivoju energija.«

Z ZNANJEM DO ZDRAVE IZBIRE

WITH KNOWLEDGE TO HEALTHY CHOICE/

mag. **Monika Karan**

Portal velnes.si, Ljubljana, monika.karan@velnes.si

Povzetek

Velnes je celostni življenjski slog posameznika, ki mu pomaga pri dobrem počutju, je proces njegove osebne rasti in prevzemanje lastne odgovornosti za ohranjanje zdravja. Tako bi lahko najkrajše povzela bistvo velnesa kot načina življenja.

V življenju imamo vedno možnost izbire. Kako izbiramo v določenem trenutku življenja, je velikokrat pogojeno z našim dožemanjem sveta in razumevanjem lastne odgovornosti za sprejete odločitve. Ko razumemo, da je najslabša odločitev, da prepustimo vse, kar je povezano z našim zdravjem, nekemu drugemu in s tem sebe postavimo v podrejeni položaj, naredimo že zelo veliko. Zavedanje, da lahko izbiramo zase najboljše, kar nam lahko pomaga k zdravju in boljšemu počutju, je pomemben del velnesa kot načina življenja. Ko pa zraven prištejemo še pomen znanja, na podlagi katerega sprejemamo te odločitve, je s tem povezana tudi naša osebna rast.

Če vsak posameznik najprej pri sebi spremeni nekaj na bolje, se bo to poznalo tudi na ravni celotne družbe. Največji izziv tako postaja preskok v razmišljanju, in sicer od zdravljenja k ohranitvi zdravja – od kurative k preventivi.

Namen članka je odgovoriti na vprašanje, **zakaj je pomembno, da se zavedamo lastne odgovornosti za zdravje in dobro počutje**, kot tudi, **zakaj je pri Bownovi terapiji hidriranost telesa tako zelo pomembna**.

Ključne besede: velnes, zdravje, Bownova terapija

VELNES KOT NAČIN ŽIVLJENJA

Velnes kot koncept zdravega življenjskega sloga temelji na ozaveščenosti vsakega posameznika. Ko vemo, kdo smo, kaj nas veseli, izpolnjuje in si v resnici želimo, postanejo vse okoliščine, del katerih smo, naša izbira.

Začetek razvoja velnesa

Razvoj velnesa kot stroke se je začel v 60. letih prejšnjega stoletja v ZDA. Prvi na tem področju je bil dr. Halbert Dunn, ki je tudi sestavil pojem wellness iz dveh besed, in sicer: well-being (na podlagi definicije zdravja Svetovne zdravstvene organizacije: *Zdravje je povezava telesnega, duševnega in socialnega dobrega počutja in ne samo odsotnost bolezni in tegob.*) in fit-ness (na podlagi takrat priljubljenega gibanja, ki je temeljilo na novi vadbi). Pri svojem delu je namreč ugotovil, da imajo

Ljudje z določenim načinom življenja podobne težave. Zato jih je želel spodbuditi k bolj zdravemu načinu življenja.

Takšno zavedanje se je nato v 80. letih širilo tudi v Evropo z bistveno razliko v razumevanju koncepta. Šlo je namreč za povezavo s turizmom in ne več zdravim življenjskim slogom posameznika, kar je bilo izhodišče v ZDA.

Več kot deset let pozneje se je v Sloveniji začel razvoj ponudbe velneških storitev. Povod za to so bila slovenska naravna zdravilišča, kjer so se odločili, da bo ta ponudba nova tržna niša v turizmu.

Velnes kot lastna odgovornost za dobro počutje

Velnes je pravica in privilegij vseh. Pri tem ni nobenega predpogoja, temveč gre za svobodno izbiro posameznika. Velnes kot način življenja lahko živijo tudi vsi, ki so morda na kakršenkoli način hendikepirani, želijo pa sebi dobro. Zato izberejo pot osebnostne rasti in s tem tudi bolj pozitiven pristop do življenja ter boljšega počutja (Travis, 2004).

Bolezni in simptomi so vedno pokazatelj, da je treba nekaj spremeniti v življenju, in sicer poiskati vzroke in ne samo reševati posledice. Sprememba navad je nekaj najtežjega, vendar če se posameznik odloči, da ima dovolj ponavljajočih se vzorcev, ki mu škodijo, je to najboljša motivacija. Zato je zavedanje lastne odgovornosti za zdravje in dobro počutje tako zelo pomembno.

Posameznik, ki živi velnes, se zaveda, da to ni samo trend, temveč je način življenja, ki vključuje fizično aktivnost, zdravo prehrano, duševno rast, sproščanje kot tudi celostno skrb za lepoto in nego telesa ter preventivo, kar mu celostno pomaga pri ohranjanju dobrega počutja.

Z ZNANJEM DO ZDRAVE IZBIRE

Z znanjem do zdrave izbire pomeni način razmišljanja, odločanja in delovanja posameznika. Je proces, ki človeka vodi tako k njegovi osebnostni rasti kot tudi k prevzemanju lastne odgovornosti za ohranjanje zdravja. Pri tem mu pomaga velnes kot koncept zdravega življenjskega sloga.

Voda kot vir zdravja

Skozi zgodovino razvoja človekovega naravnega zdravljenja imata voda in njena uporaba pomembno vlogo. Za filozofa Talesa (okrog 600 let pred n. š.) je bila voda praelement zaradi svojega neskončnega izobilja in učinka, da ohranja življenje. Številni pomembni ljudje so pustili svoj pečat zaradi sposobnosti opazovanja in s tem tudi izkušenj, raziskovanj in ugotavljanj, zakaj naravno zdravljenje deluje.

Sebastian Kneipp je bil za Hipokratom, Paracelsusom, Priessnitzem in številnimi drugimi tisti, ki je pustil dragocen nauk aktualen tudi danes. Ta nauk temelji na pomenu ravnovesja ter celostni obravnavi človeka, in sicer tako telesnem kot duševnem zdravju. Kneippov nauk temelji na petih stebrih:

1. Zdravljenje z vodo (hidroterapija): je zelo raznolik postopek, ki ga je možno individualno stopnjevati. Voda je pri tem nosilec toplote in mraza, kemičnih in mehaničnih kot tudi električnih dražljajev, ki v organizmu izzovejo smiselne reakcije.
2. Zdravljenje s hrano (dietika): temelji na polnovredni hrani.
3. Zdravljenje z zdravilnimi rastlinami (fitoterapija): s pomočjo čajev, tinktur, krem ...

4. Zdravljenje z gibanjem (kinezioterapija): obsega vse možnosti od aktivnega do pasivnega gibanja.

5. Psihosomatika: s pomočjo duševne harmonije človek vzpostavi naravni življenjski ritem, ki mu omogoča, da je zdrav, vesel in sposoben za delo (Kaiser et.al., 1975).

Ravnovesje kot ključno stanje za ohranjanje celostnega zdravja človeka je pomembno tudi za koncept velnesa kot zdravega življenjskega sloga. Zakaj? Izbira med množico ponudnikov z nasveti, kaj naj bi bilo dobro in kaj naj ne bi bilo dobro za zdravje posameznika, mora temeljiti na znanju posameznika, ki se odloča zase najbolje, kot se lahko v določenem trenutku. Zato lahko lastna odgovornost za dobro počutje postane hkrati tudi priložnost za spoznavanje sebe in s tem osebno rast (Travis, 2004).

Pomen vode v telesu

Voda pomeni življenje, saj je poleg kisika najpomembnejši element. Je sestavni del vsake celice, tkiva, kosti. Celotna zgradba in trdnost telesa je odvisna od količine vode v telesu. Zato je pomembna hidriranost telesa. Na našem planetu imamo samo 2,5 odstotka sveže vode, od tega je samo 1 odstotek pitne vode, 97 odstotkov pa je morske vode (Lotz, 2013).

Pitje vode je med najbolj enostavnimi in učinkovitimi načini, kako si zagotovimo, da naše telo deluje optimalno, saj ga sestavlja okoli 70 odstotkov vode. Voda ima tudi vlogo razstrupljevalca telesa, saj lahko celice dobijo več hranljivih snovi, če je telo očiščeno. Ko smo bolni, je treba popiti še več vode, kot se običajno priporoča, saj vse druge napitke (čaj, sok ...) telo prebavlja kot hrano (Zupan, 2008).

Voda je pomemben sestavni del krvi (več kot 90 odstotkov), možganov (95 odstotkov), pljuč (90 odstotkov). Med najbolj občutljivimi celicami za pomanjkanje vode so možganske celice.

Za zdravega človeka je priporočljivo, da popije 2 litra vode na dan. Pri tem se je treba zavedati, da je v trenutku, ko začutimo žejo, naše telo že dehidrirano. Zato je treba piti vodo, preden se ta občutek pojavi. To zahteva na začetku nekaj samodiscipline, nato pa ugotovimo, da je naše splošno počutje veliko boljše, če telo ne zazna dehidriranosti (nismo nervozni, nimamo glavobolov, ne zamenjujemo žeje z lakoto ...).

Voda sodeluje pri številnih kemičnih reakcijah v telesu, pri pretvarjanju hrane v energijo, pri čiščenju produktov presnovnih procesov ... Voda je regulator telesne temperature. Velika dehidriranost telesa povzroča glavobol, duševno zmedenost, znižanje krvnega tlaka, omedlevico, šok, hude okvare ledvic, jeter, možganov ter komo in smrt.

Voda vpliva tudi na zdravje hrbtenice, Pri tem so pomembne medvretenčne ploščice, ki se nahajajo med dvema vretencema hrbtenice. Pomembna sestavina medvretenčnih ploščic je voda. Le-te je ob rojstvu 80 odstotkov. Telo uravnava hidracijo medvretenčnih ploščic na način, da so zjutraj močno napojene s tekočino, čez dan pa jo izgubljajo zaradi neprestanih obremenitev hrbtenice. Poleg tega tudi starost, poškodbe, nepravilne obremenitve povzročajo dehidriranost sredice medvretenčne ploščice in le-ta ne more več opravljati funkcije »amortizerja«, ki blaži vse pritiske na hrbtenico čez dan. Neustrezna hidracija je tako lahko vzrok kroničnih bolečin v hrbtu. Ljudje, ki se veliko gibljejo (v smislu raztezanja hrbtenice), s tem pomagajo tudi svojim medvretenčnim ploščicam, saj se le-te na ta način hidrirajo in s tem regenerirajo. Poleg tega je pomembno tudi spanje, saj se takrat medvretenčne ploščice znova napolnijo s tekočino (Schuler, 2011).

BOWNOVA TERAPIJA

Za optimalen uspeh Bownove terapije je hidracija telesa izredno pomembna. Voda je električni prevodnik in zato impulzi do živčevja in mišic lahko potekajo normalno in neovirano. Voda je hkrati nujna za odvajanje tako toksičnih snovi kot tudi dovajanje hranil ter kisika celicam in s tem optimalno delovanje organov izločanja in možganov kot tudi nemoten energetski pretok. Zato je treba piti najmanj 2 litra vode dnevno, in sicer počasi po 100–150 ml naenkrat. Izjema je v primeru tekočinskih restrikcij.

Bownova terapija kot celostni pristop k boljšemu počutju

Bownova terapija je manualna tehnika, pri kateri terapevt z nežnim raztezanjem vezivnega tkiva stimulira telo tako na fizični kot energijski ravni. Na ta način telo samo uravna porušeno ravnovesje. Terapevt s t. i. Bownovimi potezami na točno določenih mestih na mišicah, sklepih, tetivah, fasciji in posredno na živčnih ovojnicah, sproži proces samouravnavanja ter posledično samozdravljenja telesa. Telo se odzove na način, da poišče ravnovesje.



Slika 1: Bownova poteza ob lopatici (Vir: Društvo Bownovih terapevtov Slovenije)

Bistvo Bownove terapije je, da terapevt telesu posreduje potrebne dražljaje preko površinskega vezivnega tkiva. Thomas Bowen (1916–1982), ki je razvil omenjeno terapijo, je ugotovil, da je to tkivo, imenovano tudi fascija, eno izmed najpomembnejših anatomskih struktur v telesu. Fascijo sestavljajo čvrsti pasovi vezivnega tkiva, ki prekrivajo vsako strukturo v telesu – vsak organ in vse mišice. Funkcije fascije so:

- povezuje, podpira in obdaja vsa druga tkiva,
- omogoča prilagajanje in gibanje med različnimi deli telesa,
- deluje kot avtocesta za električne/energetske tokove,

- je medij, v katerega pritekajo celična hranila in se iz njega izločajo toksini,
- v medceličnini prihaja do številnih biokemičnih reakcij in izmenjav, hkrati obdaja tudi živčne končiče, mezovalnice in bezgavke. Vibracije in neznatni električni impulzi, ki jih sprožajo nežne Bownove poteze, se prek medceličnine v telesu hitro širijo (pod pogojem, da je telo dovolj hidrirano).

Kot primer si lahko predstavljate hrbtenico kot šotorsko palico, ki jo učvrščujejo vrvi (v primeru hrbtenice je fascija tista, ki podpira hrbet). Nepravilna napetost ali šibkost mišic povzroči upogib ali napetost hrbtenice. To posledično privede do pritiska na živce, ki izhajajo iz hrbtenjače, kar vodi v napetost mišičja na eni strani ter poškodbe na drugih delih telesa. Bownova terapija se osredotoča na razmerje med mišicami in fascijo, ki držijo hrbtenico. S tem, ko se spremeni vpliv mišic druge na drugo in uravna fascijo, se omogoči hrbtenici, da zavzame boljšo držo. Običajno je na tak način dosežen učinek, dolgotrajen.

Pomemben del Bownove terapije so tudi časovni premori med terapijo, ko se terapevt nekaj minut ne dotika telesa. To je pomembno zaradi potrebnih informacij, ki jih telo sprejema. Hkrati je to tudi čas, ko se klient zelo sprosti. Možni so različni fizični in čustveni odzivi.

Posamezna terapija navadno traja med 30 in 45 minut. Običajno je treba izpeljati tri do pet terapij oz. število je odvisno od težav kot tudi od akutnega ali kroničnega stanja. Pomembno je, da med posameznimi terapijami preteče od pet do deset dni. Najbolj optimalen je sedemdnevni premor. Priporočljivo je tudi, da izboljšano stanje vzdržujete preventivno z redno terapijo na štiri do šest tednov.

Po terapiji vsaj dva do štiri dni ni priporočljiv fizični napor. Odsvetuje se uporaba savn, vročih kopeli in prh kot tudi uporaba ledu ali električne stimulacije. Med posameznimi Bownovimi terapijami je priporočljivo, da jih ne kombinirate še z drugimi masažami, kiropraktičnimi posegi, elektrostimulacijami, akupunkturo oz. metodami, ki vnašajo močne dražljaje v telo. Preobremenitev telesa z raznovrstnimi metodami lahko vodi do prekomernih reakcij telesa kot tudi zmanjšanje učinkovitosti Bownove terapije.

Bownova terapija je blagodejna in varna in se lahko uporabi pri vseh starostnih skupinah (od novorojenčkov do starostnikov). Pomaga lahko pri: zmanjšanju bolečin v hrbtenici, degenerativnih spremembah, po poškodbah in operacijah kot del rehabilitacije, pri bolečinah zaradi skolioze, športnih poškodbah (zvinih, pretegih ...), hormonskem neravnovesju, alergijah, migrenah, prekomerni mišični napetosti, težavah z dojkami (limfni zastoj, boleče dojke, težave z dojenjem), limfnih zastojih in razstrupljanju, splošni sprostitvi ... (Wilks, 2004).

Po Bownovi terapiji so lahko odzivi telesa različni, kot so: utrujenost, žeja, glavobol, občutek spočitosti ali poslabšanje obstoječe težave. To so vse znaki, da v telesu poteka proces samozdravljenja. Zato je treba upoštevati navodila terapevta, saj običajno takšno stanje ne traja dlje kot 24 do 48 ur. Značilno je tudi izločanje odvečnih tekočin iz telesa (npr. pogostejše uriniranje, znojenje ...), zato je dodatna hidracija telesa zelo pomembna. Piti je treba dovolj vode. Po terapiji je telo močnejše, manj boleče, prožnejše, s splošnim boljšim počutjem.

Običajno so ljudje po terapiji presenečeni, da imajo Bownove poteze tako močan učinek na odziv telesa. Še najbolj pa jim je presenetljivo, kako terapija dejansko vpliva na njihovo boljše počutje.

ZAKLJUČEK

Voda pomeni življenje. Tega dejstva se premalo zavedamo, dokler sami nimamo težav, kako priti do nje. In čeprav imamo neoviran dostop do pitne vode, povzročamo težave telesu z nezadostnim dnevnim vnosom te življenjsko pomembne tekočine (ob predpostavki, da ni zdravstvenih omejitev). Telo se je zato prisiljeno znajti ter črpa tekočino v telesu, kjer lahko s tem ovira lastno delovanje, predvsem pa zdravje. Zato ne pozabite piti vode, ker s tem naredite veliko dobrega zase, saj je voda vir zdravja, dobrega počutja in lepote.

Literatura in viri:

- Bownova terapija. (2016). Knjižica uporabnih informacij.
- Kaiser, J. H. et al. (1975). Kneippov priročnik. Knjiga o naravnem življenju in naravnem zdravljenju. Verlag GmbH & Co. München.
- Lotz, S. A. (2013). Green Spas and Salons. How to Make Your business Truly Sustainable. Oregon.
- Schuler, M., Waldmann, W. (2001). Veliki atlas anatomije. Učila International. Tržič.
- Trawis, J.W. (2004). Wellness Workbook. How to Achieve Enduring Health and Vitality. 3rd ed., Ten Speed Press, United States.
- Wilks J., Ryan R. S. (2004): Understanding the Bowen techniques. First Stone Publishing
- DBTS. Dostopno na <http://www.dbts.si/>. <http://www.bownovaterapija.com/>. 20. 2. 2017
- Zupan, N. (2008). Z dotikom do zdravja. Zavod Bisernica. Kranj.

O avtorici:

*Kot univerzitetna diplomirana ekonomistka in magistra managementa kadrov in delovnih razmerij je **Monika Karan** sprva poklicno pot razvijala v smeri vodenja marketinga in odnosov z javnostmi v različnih podjetjih. Strokovno delo je nadgradila tudi z vodenjem področja za iskanje vodilnih in vodstvenih kadrov v mednarodnem kadrovskem podjetju. Je soavtorica knjige Blagovna znamka delodajalca. Nato se je zaradi želje po spremembi načina življenja in dela strokovno usmerila na velneško področje. Zaključila je šolanja za maserko, refleksoterapevtko, Bownovo terapevtko, obrazno refleksoterapevtko (Sorensensistem), limfoterapevtko. Pridobljene izkušnje z delom v različnih velneških centrih je nadgradila z vodenjem lastnega centra terapij. Je tudi članica vodstva Društva Bownovih terapevtov Slovenije. Danes vse dragoceno znanje in izkušnje združuje pri delu z gosti kot vodja velneškega centra in je tudi predavateljica študentom na višješolskem študijskem programu Velnes. Nadgradnja vseh izkušenj in znanj je ustanovitev in vodenje portala velnes.si, katerega slogan je »Z znanjem do zdrave izbire«, ki je hkrati tudi poslanstvo portala. V letu 2017 je bila imenovana s strani mednarodne velneške organizacije za ambasadorko Global Wellness Day v Sloveniji.*

O vodi meni: »Voda je življenje.«



GLOTTA NOVA, CENTER ZA NOVO ZNANJE, D.O.O.



Glotta Nova je prijazno izobraževalno središče za odrasle, ki domuje v lepih, sodobno opremljenih prostorih v neposredni bližini parka Kodeljevo. Že več kot 20 let si prizadevamo, da bi svojim udeležencem s kvalitetnimi izobraževalnimi programi zagotovili najvišjo raven zadovoljstva in dobro počutje v naši družbi.

Spletna stran: www.glottanova.si Tel.: **01/52 00 674** e-mail: info@glottanova.si

SEMINARJI ZA PODJETJA



Izobraževalni seminarji, ki jih večinoma pripravljamo za znanega naročnika, potekajo v obliki dinamičnih interaktivnih delavnic. Ker temeljijo na inovativnih pristopih in naprednih tehnikah in metodah poučevanja odraslih, udeležencem omogočajo, da se opremijo z najboljšimi znanji s področja komunikacije, motivacije, vodenja, timskega dela, pogajanj, coachinga, mentoringa, upravljanja s časom in stresom ter drugimi nepogrešljivimi veščinami, ki jih narekuje sodobni poslovni svet. Bogat know-how, nam omogoča, da delavnice vsebinsko in izvedbeno prilagodimo ter jih pripravimo po meri naročnika.

Prebrskajte naš katalog izobraževanj:

http://www.glottanova.si/seminarji/katalog_izobrazevalnih_programov/index.php

Želite seminar po naročilu: http://www.glottanova.si/seminarji/seminarji_po_narocilu/index.php

COACHING



Coaching je interaktivni proces, strategija, ter strokovna pomoč, ki pomaga posameznikom in podjetjem, da s pomočjo lastnega miselnega procesa in razvoja, dosežejo takojšnje izboljšave. Izvajajo ga profesionalni trenerji – coachi, ki uspešno zaznavajo, kje so strankini potenciali in kako jih povišati za doseg zelenih ciljev. Coach stranki omogoča uvide in spoznanja o sebi, opustitev neučinkovitih oblik razmišljanja, vedenja in ravnanja, kar priključuje na plan vse strankine zmožnosti in sposobnosti.

Coaching se lahko izvaja kot osebni (osebni) ali kot poslovni coaching. Na Glotta Novi pa izvajamo tudi **usposabljanja za profesionalne coache** ter tiste, ki želijo pri svojem delu uporabljati veščine coachinga.

Leta 2003 sta mednarodno priznana NLP trenerja, Tatjana Dragović in Kurt Andersen, v izobraževalnem centru Glotta Nova v Sloveniji izvedla prvi izobraževalni program NLP

(nevrolingvistično programiranje) COACH po mednarodnem programu federacije coachev –ICF (International Coach Federation, ZDA). S tem dogodkom beležimo leto 2003 kot pričetek usposabljanja coachev v Sloveniji.

11 let po prvi izvedbi coachinga beležimo še en izjemen dosežek na področju izobraževanja za NLP coache v Sloveniji. Pod vodstvom obeh imenovanih trenerjev, Bernarda Potočnik in Karmen Šemrl je Glotta Nova kot prva in edina v Sloveniji pridobila akreditacijo Mednarodne federacije coachev (ICF) za izobraževalna programa NLP COACH in COACH. Proces pridobitve tega prestižnega certifikata je rigorozen in zahteven. ICF akreditacija dokazuje najvišji standard kakovosti na področju usposabljanja coachev in zagotavlja udeležencem programov visoko strokovno usposobljenost in konkurenčno prednost.



Več informacij dobite na: www.centerznanja.si/solazacoache ali www.coaching.si

NEVROLINGVISTIČNO PROGRAMIRANJE (NLP)



Nevrolingvistično programiranje (NLP) je danes v svetu ena najbolj cenjenih in iskanih tehnik komuniciranja. Bistvo NLPja je, da raziskuje, kaj točno je tisto, kar nekoga naredi najboljšega v tistem kar dela in išče optimalne načine, kako lahko ljudje dosežemo odlične ali celo vrhunske rezultate.

NLP ponuja niz zelo praktičnih tehnik, ki se jih naučimo enostavno in z lahkoto. Z uporabo NLP tehnik lahko postanemo dober komunikator in dosežemo učinkovitost na zasebnem ali poslovnem področju. NLP nam pomaga, da enostavno in na prijeten način nadomestimo tiste vedenjske vzorce, ki nas ovirajo, z novimi vedenji, ki nas bodo pripeljala do zelenega cilja.

Več informacij dobite na: www.centerznanja.si/nlp ali www.nlp.si

RETORIKA



Retorika je veščina, zbir napotkov, ki izhajajo iz prakse, o tem, kako uporabljamo prepričevalna sredstva, kako razumljivo argumentiramo, kako reagiramo na izzive sogovornikov, kako sestavimo učinkovit govor, kako uskladimo besedno in nebesedno govorico, kako pravilno poslušamo, beremo in si zapisujemo.

Komunikacijski treningi na tečajih retorike nam pomagajo, da se znebimo treme, da samozavestno nastopamo v svojem slogu, da s poslušalci vzpostavimo dober stik in da pri vsem tem – uživamo. Dobro je vedeti, da se lahko veščini govorništva naučimo.

Več informacij dobite na: www.retorkia.si ali www.glottanova.si

TUJI JEZIKI



Fleksibilnost, lasten know-how in 25-letne izkušnje na področju jezikovnega usposabljanja so vsekakor kompetence, ki narekujejo najkvalitetnejše znanje, sodobne metode in tehnike učenja kot tudi visoko usposobljene trenerje, ki jih premoremo.

Globalno učenje® je naša licenčna metoda poučevanja tujih jezikov. Prakticiramo jo pri izvedbi intenzivnih 40-urnih konverzacijskih tečajev. Globalno učenje® temelji na kombiniranju različnih metod in tehnik, kot so sugestopedija, miselni vzorci, mentalni trening, kvantno učenje in nevro-lingvistično programiranje, ki poskrbijo, da je učenje kar se da učinkovito, naučeno znanje pa nared za takojšnjo uporabo.

Več informacij dobite na: www.tuji-jeziki.si ali www.glottanova.si

DRUGE DEJAVNOSTI



Glotta Nova je zasebni mednarodni izobraževalni trening center za odrasle. Dejavnost podjetja je izobraževanje in usposabljanje z visoko dodano vrednostjo lastnega znanja in inovativnosti. Poslanstvo in vizija podjetja odražata usmerjenost k odličnosti in vodilni vlogi podjetja pri razvoju komunikacijskih in drugih kompetenc.

Kot imetniki mednarodno priznanega in uveljavljenega standarda kakovosti INVESTOR IN PEOPLE se dobro zavedamo, da je znanje najboljša naložba za prihodnost.

Verjamemo, da se tega zavedate tudi vi!

Glotta Nova tim

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA KOZMETIKO IN VELNES LJUBLJANA (VSŠKV)



Ustanoviteljica Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana je Glotta Nova, center za novo znanje, d. o. o. Ljubljana. (www.glottanova.si).

Šola izobražuje po dveh javno veljavnih programih: **KOZMETIKA in VELNES**. Večina višjih strokovnih šol v Sloveniji nima enotne strokovne in vsebinske usmeritve. Mi smo se odločili drugače. Šola namreč združuje več sorodnih in vsebinsko povezanih študijskih programov na naslednjih področjih:

NEGA IN LEPOTA, DOBRO POČUTJE (Wellness) in ZDRAVJE in ZDRAV TER URAVNOTEŽEN ŽIVLJENJSKI SLOG.

Pri programski shemi šole, razvoju in izvedbi programov, sledimo ciljem EU projektov Vital in Time-well, APHRO modulom izobraževanja in sodobnim razvojnim trendom pri nas in v svetu- predvsem celostnemu (holističnemu) pogledu na razvoj človeka in njegovo zdravje. Področje nege, lepote, dobrega počutja, zdravja, zdravega in uravnoteženega življenjskega sloga je interdisciplinarno, zato je celostnost na tem področju nujna.

Po znanju, kakovosti in hitrosti razvoja lahko storitve na področju kozmetike in kozmetične industrije ter velnesa v Sloveniji primerjamo s svetom. Obe področji sta stari kot človeštvo, saj se je človek skozi stoletja trudil biti lep in zdrav. Tudi danes ni nič drugače.



Diplomanti s področja **kozmetike** in **velnesa** delalajo v kozmetičnih in lepotnih centrih in salonih, središčih dobrega počutja (velnes), SPA in fitness centrih, plavalnih bazenih in kopališčih, savnah in centrih za masažo in pedikuro, zdraviliščih, v proizvodnji in trženju kozmetičnih preparatov, v domovih za ostarele, v ekipah, ki skrbijo za zdravje in zdrav in uravnotežen življenjski slog posameznikov in skupin, zlasti na področju športa, v bolnišnični dejavnosti, v športnih in trgovskih centrih, team building centrih, na luksuznih potovalnih ladjah, v organizacijah, kjer skrbijo za zdravje in dobro počutje zaposlenih...

Zadnje čase se vedno več organizacij odloča, da najame trenerje/svetovalce/coache za dobro počutje svojih zaposlenih (korporativni velnes). Področje se razvija z nesluteno naglico.

Več o šoli in programih, ki jih izvaja izveste na www.vskv.si. Veseli bomo tudi klepeta z vami. Lahko nas pokličete na **01 52 00 670 ali 031 742 748**. Veseli pa bomo tudi vašega obiska (Ulica Carla Benza 1, Ljubljana).



REVIJA ZA
STROKOVNO
TURISTIČNO
JAVNOST

Destinacija

urednica: Anita Mlakar /// anita.mlakar@destinacija.net /// M: 00386 41 230 700

E: urednistvo@destinacija.net /// marketing@destinacija.net /// FB: www.facebook.com/RevijaDestinacija

ARS LINGVAE

**Tečaji tujih jezikov
v skupini, v paru
ali individualno,
prilagojeno predznanju.
Usposobljeni domači
in tuji predavatelji.**

**Ko izbirate dobro
izberite najboljšo**

na Dunajski 10

**AN
NE
IT
FR
ŠP
RU
HR
SRB
SLO
...**

**Center za zgodnje
učenje tujih jezikov
za otroke
od 2. leta naprej.**

**Brezplačna ogledna ura!
Vpis skozi celo leto!**

((● 080 98 10))

01 300 27 11

041 69 84 50

www.ars-lingvae.com

jezikovno-kulturni center

La Vela

La Vela je zavod za coaching, osebnostno rast in zdravo življenje, predvsem pa se ukvarja s srcem. Ki je edini kompas, ki ga potrebujemo.

Ustanovili sva ga Tina in Nataša, ko sta se v nekem trenutku najini poti raziskovanja življenja prekržali. Tako različni, a tako podobni.
La Vela vas vabi, da jo spoznate.

Ponuja delavnice in individualni coaching. To je njen način spominjanja.
Da so odgovori v nas.

Več o nas na www.lavela.si

FLASKA®
VAŠ OSEBNI IZVIR VODE

Prava steklenica!

Zaščitne nogavičke iz različnih materialov

3 velikosti
0.3l
0.5l
0.75l

Odlično tesnjenje

ODLIČNA IDEJA ZA DARILO

Strukturiranje vode

Številni atraktivni modeli

Na Flaško lahko natisnemo tudi ime

prej potem

Copyright © Office Masaru Emoto

Flaška je steklenica za pitje vode. Steklo je programirano s pomočjo postopka TPS, zato Flaška spreminja strukturo vode v njej*.

*Temelji na dognanjih in teorijah alternativnih ved, ki jih uradne ustanove ne priznavajo. Več na www.flaska.si/strukturiranje-vode.

www.flaska.si



**Zobozdravstvo
Nataša Prunk**

za male, srednje in velike

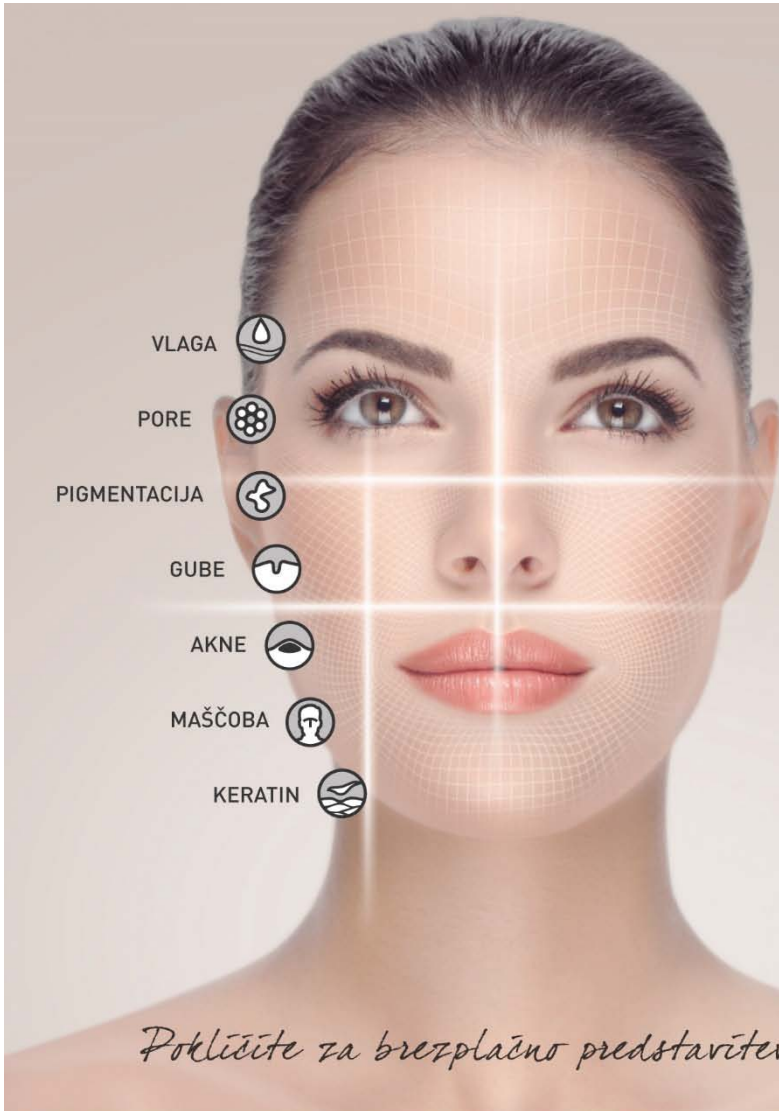
Vabim vas v zobno ambulanto, kjer osrednja pozornost ni namenjena vašim zobem, ampak Vam. In vašemu dobremu počutju. Skupaj poiščemo način, da so obiski prijetni in sproščeni.

Skrbimo za vaše ustno zdravje in najlepši nasmeh. Posebno skrb namenjamo preventivi, naš cilj je zagotoviti zdravje in estetiko z minimalno invazivnimi postopki. Vendar pa na zdravje gledamo celostno, zato vam poleg klasičnih zobozdravstvenih storitev ponujamo še dodatna znanja in metode. Več o njih si lahko preberete na naši spletni strani www.zobozdravstvo-prunk.si

Prvi pregled je vedno brezplačen in namenjen spoznavanju in pogovoru.

Zobozdravstvo Nataša Prunk, Obrtniška 30, 6000 Koper

tel. 051 340 373 • e-mail: natasa@zobozdravstvo-prunk.si • zob.na.prunk@gmail.com • www.zobozdravstvo-prunk.si



VLAGA



PORE



PIGMENTACIJA



GUBE



AKNE



MAŠČOBA



KERATIN



SKEYNDOR



**MY SKIN
DIAGNOSIS**

BODITE KORAK PRED DRUGIMI!

My Skin Diagnosis je koncept razvit pri kozmetični hiši Skeyndor za podrobno analizo kože. Meritve izvede strokovnjak s pomočjo diagnostične naprave, ki je unikatna na trgu, saj združuje kar 7 parametrov meritev. Naprava izvede različne meritve s pomočjo kamere, polizirane in UV svetlobe. Vključuje tudi senzor za merjenje vlage, s pomočjo indikacijskih lističev izmeri sebum in prisotnost keratinskih celic. Tako natančno določimo tip kože ter glavne pomanjkljivosti, kot so gube, pigmentacija, akne, razširjene pore, prekomeren keratin,... Aparat svetuje izbor proizvodov za domačo nego in primerne salonske tretmaje.

Pokličite za brezplačno predstavitev!

Informacije in prodaja: BIS d.o.o., Kranj
tel: 04/287 22 22, info@bis.si



FIZIOTERAPIJA MEDIKO

FIZIOTERAPIJA
NEVROFIZIOTERAPIJA
MANUALNA TERAPIJA

FIZIOTERAPIJA, KI NUDI VEČ.



WWW.FIZIOTERAPIJA-MEDIKO.SI
INFO@FIZIOTERAPIJA-MEDIKO.SI

KER STE SE ODLOČILI, DA JE LE NAJBOLJŠE DOVOLJ DOBRO ZA VAS.



Šolski center Novo mesto
Višja strokovna šola
Šegova ulica 112, 8000 Novo mesto

Šola s tradicijo in kakovostjo za odlično bodočnost

Višja strokovna šola na Šolskem centru Novo mesto se je v dvajsetih letih svojega delovanja razvila v največjo višjo strokovno šolo v Sloveniji. Na šoli izvajamo sedem višješolskih strokovnih programov:

STROJNIŠTVO

VARSTVO OKOLJA IN KOMUNALA

LOGISTIČNO INŽENIRSTVO

ELEKTRONIKA

INFORMATIKA

LESARSTVO

KOZMETIKA - edini redni program v Sloveniji

Izobraževanje poteka v odlično opremljenih učilnicah in laboratorijih.



Vsebine vseh študijskih programov so aktualne, ker izhajajo iz potreb gospodarstva oz. storitvenega sektorja in diplomantom zagotavljajo visoko stopnjo zaposljivosti.

Informacije:
07/39-32-182
vss@sc-nm.si
www.ecnm.si

