



Center
Republike Slovenije
za poklicno
izobraževanje



NALOGA - PISNA PREDSTAVITEV TURISTIČNEGA PRODUKTA POŽIREK IZVIRSKE VODE Z ZELIŠČI

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana

Tel.+386 1 5200 670, +386 31 742 748

Fax.+386 01 5200 676

E-pošta: info@vskv.si; marko@vskv.si

NASLOV NALOGE: POŽIREK IZVIRSKE VODE VODE Z ZELIŠČI

Avtorice

- Ajša Karaali, 3. letnik velnes
- Lara Gluk, 1. letnik velnes
- Neli Lalović 1.letnik velnes

Mentorji

- Tanja Bordon - mentorica za področje zdrave prehrane, tanjabordon7@gmail.com
- mag. Monika Karan – mentorica za področje velnesa in vitalnosti, karan.monika2@gmail.com
- dr. Samo Kreft – mentor za zdravilne rastline, samo.kreft@ffa.uni-lj.si
- dr. Elena Marulc – mentorica za področje turizma, elena.marulc@siol.net
- Ana Stepančič – mentorica za področje zdrave prehrane, ana.stepancic1@gmail.com

Povzetek

Ustvarjanje novega turističnega produkta nam je predstavljal izziv, katerega smo se študentje skupaj z mentorji in ostalimi sodelujočimi z veseljem lotili. Želimo predstaviti Slovenijo kot deželo zdravih voda. Radi bi predstavili vodo skozi vidik zdravja in ozavestili čim večjo množico ljudi o pomembnosti hidracije in njenih pozitivnih učinkih. Naš predstavljen turistični produkt je izvirska voda z zelišči. Izbrali smo kombinacijo treh zelišč, ki vodi popestrijo okus in povečajo zdravilno vrednost napitka. Uporabili smo poprovo meto, citronsko meliso in timijan. Izbrano kombinacijo smo združili z izvirsko vodo vrelca Term Snovik. Ljudi pozivamo tudi k temu, da si vodo natočijo na njim dostopnih izvirih ali pipah in uporabijo svoja domača zelišča. Predstavljamo jo v okviru naravnega velnesa in skozi njen blagodejen sprostitevni vidik. Zavedamo se, da je voda naše naravno bogastvo, ki ga je potrebno ceniti.

Ključne besede: voda, zelišča, zdravje, Snovik

Abstract

Creating a new tourism product was a challenge that the students, together with their mentors and other participants, were happy to take on. We want to present Slovenia as a country of healthy waters. We want to present water from a health perspective and raise awareness of the importance of hydration and its positive effects among as many people as possible. Our featured tourism product is spring water with herbs. We have chosen a combination of three herbs to brighten the taste of the water and increase the medicinal value of the drink. We used peppermint, lemon balm and thyme. The chosen combination was combined with the spring water of Terme Snovik. People are also encouraged to draw water from springs or taps that are accessible to them and to use their own herbs. We present it in the context of natural wellness and through its beneficial relaxation aspect. We know that water is a natural resource that we need to value.

Key words: water, herbs, health, Snovik

Kazalo vsebine

1 NARAVNI VELNES IN PREGLED TRENDOV	4
2 VODA SKOZI VIDIK ZDRAVJA	4
3 BLAGODEJNI SPROSTILNI VIDIK VODE	5
4 IZVIRSKA VODA V SNOVIKU	6
5 TURISTIČNI PRODUKT	6
6 TRŽENJSKI VIDIKI TURISTIČNEGA PRODUKTA	7
7 PREDVIDENA VSEBINA IN STRUKTURA PREDSTAVITVE TURISTIČNEGA PROIZVODA NA TURISTIČNI TRŽNICI SEJMA ALPE ADRIA 2022.....	9
8 ZAKLJUČNE MISLI	9
9 LITERATURA IN VIRI.....	10

Kazalo slik

Slika 1: Zdravilni vrelec v Snoviku	6
Slika 2: Izvirska voda z zelišči	7

Kazalo tabel

Tabela 1: Kalkulacija	8
-----------------------------	---

1 NARAVNI VELNES IN PREGLED TRENDOV

Velnes je celostni življenjski slog posameznika, ki mu pomaga pri dobrem počutju, je proces njegove osebne rasti ter prevzemanje lastne odgovornosti za ohranjanje zdravja (Karan, 2017).

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 si dobro. Zato izberejo pot osebnostne rasti in s tem tudi bolj pozitiven pristop do življenja ter boljšega počutja (Travis, 2004).

Zdrav življenjski slog (ali velneški slog) postaja vse pomembnejši. Živimo namreč v času, ko je tempo življenja vse hitrejši, vse pogosteje smo deležni stresnih situacij, od nas se zahteva in pričakuje vse več. Vse to se odraža na našem zdravju, našem dobrem počutju in kakovosti našega življenja (Pegan, 2021).

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. Zavedanje, da zase lahko izbiramo najboljše kar nam pomaga pri ohranjanju zdravja ter dobrega počutja, je pomemben del velnesa kot načina življenja in hkrati najboljša motivacija, da naredimo prvi korak za lastno vitalnost telesa in uma (Karan, 2017).

Če izberemo naravni velnes, ki v človeku spodbuja naraven odnos do okolja, sebe in drugih razumemo, da postane zdravo in pristno predvsem osebna izbira za naravni način življenja. Karan, M. (2022)

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 prvi element 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, tudi danes aktualen nauk.

Ta nauk temelji na pomenu ravnovesja ter celostni obravnavi človeka, in sicer tako telesnem kot duševnem zdravju.

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.

Ravnovesje je ključno stanje za ohranjanje celostnega zdravja človeka. Koncept velnesa kot zdravega življenjskega sloga je hkrati tudi priložnost za spoznavanje sebe in s tem osebnostno rast (Travis, 2004).

Za človeka voda predstavlja najpomembnejši vir življenja.

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 dovolimo našim čustvom, da so svobodna in gremo tako do globin svoje duše (Mulej, 2017).

Kot meni Ropač (2017) se lahko skozi ponovno povezavo s seboj z velnesi, ki so grajeni ali naravni vodni velnesi, naučimo sebe držati v uravnovešenem stanju zavesti, duše in telesa.

Po njegovo je to pomembno za vsakega, ki si želi določeno visoko raven kakovosti bivanja in s tem spoštljiv odnos do sebe, do čistih naravnih krajinskih sistemov, predvsem voda, gozdov in drugih naravnih struktur. Te so osnova za naše skupno kakovostno in čisto planetarno ravnovesje (Ropač, 2017).

2 VODA SKOZI VIDIK ZDRAVJA

Voda predstavlja kar 60 do 70 odstotkov telesne teže človeka, pri otrocih je delež večji, s starostjo se zmanjšuje. Telo je vreča vode, kjer neprestano potekajo življenjski procesi (NIJZ – Center za zdravstveno ekologijo, 2015).

Pomaga tudi obnoviti tekočino, izgubljeno s presnovo, dihanjem, potenjem in odstranjevanjem odpadnih snovi. Pomaga pri preprečevanju pregrevanja, maže sklepe in tkiva, ohranja zdravo kožo in je nujno za pravilno prebavo. Je popolna brezkalorična pijača za potešitev žeje in rehidracijo telesa (The National Academy of Sciences, 2019). Voda je potrebna za večino telesnih funkcij (NIJZ – Center za zdravstveno ekologijo, 2015):

- ohranitev zdravja in celovitosti vsake celice v telesu,
- v krvnem obtoku naj bo dovolj tekočine, da teče skozi krvne žile,
- pomaga odstraniti stranske produkte telesne presnove,
- uravnava telesno temperaturo s potenjem,
- navlaži sluznico (kot so pljuča in usta),
- podmaže sklepe in blaži trenja,
- zmanjša tveganje za okužbe sečil, kot je cistitis,
- pomaga pri prebavi in preprečuje zaprtje,
- navlaži kožo, da ohranja njeno teksturo in videz,
- prenaša hranila in kisik v celice,
- služi kot blažilnik v očeh, hrbtenjači in v plodovnici, ki obdaja plod v nosečnosti,
- ščiti zobe pred kariesom, saj sodeluje pri tvorbi sline, pa tudi pomaga odplavljati ostanke hrane in
- izboljšuje kognitivne sposobnosti.

Slovenija spada med evropske države z največ vode, ki je izjemne kakovosti. V številnih slovenskih mestih najdemo pitnike, s čisto vodo (I FEEL SLOVENIA, 2021).

Vodovodna voda je pitna in bogata z minerali, posebej s kalcijem - odvisno kje v Sloveniji smo (NIJZ, 2016). Pitje vodovodne vode je cenejše in bolj zdravo za nas in planet kot pitje vode iz plastenk. Pri pijačah z okusom bodite pozorni na dodatke. Debelost, karies, diabetes tipa 2 so lahko posledice prekomernega zauživanja sladkih pijač. Raje si natočimo kozarec pitne vode in vanj lahko stisnimo malo limone ter dodamo med ter nekaj aromatičnih zelišč (Veš kaj ješ, 2018).

Že majhna dehidracija vpliva na zmanjšano zmogljivost telesa, kar posebej opazijo športniki in otroci ter ljudje, ki morajo reševati kompleksne, ne rutinske naloge. Zmanjšata se zmožnost hitrega reagiranja in hitrega razmišljanja. Najprimernejša pijača za odžejanje in nadomeščanje izgubljene tekočine je vodovodna pitna voda, priporočljivi pa so tudi nesladkani čaji. Izotonične pijače so primerne ob vzdržljivostnih telesnih naporih, ki trajajo več kot eno uro. Brezalkoholne sladke pijače so zaradi velikih količin dodanega sladkorja ali sladil ter barvil in arom manj primerne. Odsvetuje se pitje energijskih in alkoholnih pijač in pijač, ki vsebujejo kofein (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016).

Brez hrane lahko zdržimo 50 dni, brez vode pa le dva do tri. Potrebujemo je približno 2,5 litra na dan, kar je odvisno od več dejavnikov¹.

Večino vode pridobimo iz tekočin, nekaj pa iz hrane (EU Science Hub, 2019).

Pomembno je, da poslušamo telo ali spremljajmo barvo urina. Temno rumena barva, pomeni, da pijemo premalo, skoraj prozorna, pa verjetno preveč. Poleti pijmo več, še zlasti če se več gibamo in potimo ter če smo veliko na soncu (Preventiva life, 2021).

3 BLAGODEJNI SPROSTILNI VIDIK VODE

Za človeka ima voda številne pozitivne učinke in vpliva na njegovo psihološko dobrobit. Že tisočletja so nam poznani zdravilni učinki termalne vode, kar sedaj izkoriščamo v turistično velneške namene. Vendar pa voda ne izboljšuje le našega fiziološkega počutja. Tako močno smo povezani z vodo, da se to pozna tudi na psihološkem nivoju. Z njo smo povezani nezavedno, kar se kaže v različnih sprožilcih, ko prihajamo v stik z njo.

V psihološkem simbolnem smislu lahko voda pomeni vir življenja, materinstvo, potencialno energijo, zdravljenje, modrost in celo uničenje. Prva slika simbolike, je uporabljena v verskem svetu, kjer z se vodo očistimo (npr. pri Krstu v Krščanstvu). Zanimiva je tudi povezava vode s srečo, ki teče preko ornamentov, predmetov, amuletov in dobro poznanih »vodnjakov sreče«. Simbolika, ki jo v življenjskem prostoru voda nosi in ima na nas psihološki vpliv je torej zelo pogosta in razširjena na različnih področjih.

¹ starost, spol, teža, višina, telesna aktivnost, temperatura in podnebje

White (2013) je v Angliji opazil boljše splošno počutje pri ljudeh, ki so živeli bližje ali povsem blizu oceana. To bi lahko pripisali mineralom v morskem zraku, ki nam pomagajo pri aktivnem zmanjševanju stresa (slana voda pomaga pri ohranjanju triptamina, serotonina in melatonina v možganih) (Small, 2007).

Bližina vode nam tudi s svojim zvokom pomaga zaspati in zmanjšuje negativni stres, saj jo v večini povezujemo z umirjanjem in sproščanjem. Winter (v Shortsleeve, 2017) piše o spalnih napravah, ki imajo zvoke narave in vsebujejo predvsem rečne tokove, morje ali zvok dežja. S tem dobimo dodatno potrditev, da je bližina vode, pa najsi bo pristna ali umetno konstruirana, koristna za človekovo dobro počutje (ibid.). Zagotovo smo tudi sami kdaj poskušali zaspati ob zvokih dežja na računalniku ali pa bili kdaj udeleženi v debati s prijatelji, kako je komu lažje in celo prijetneje spati ob tovrstnem vremenskem pojavu.

Voda vpliva na parasimpatični živčni sistem. Ko smo v vodi, se znižata srčni utrip in krvni pritisk, stimulira in pospeši se tudi prebava. Že samo namakanje ima blagodejni vpliv, zato ljudje večinoma uživajo v kopanju, pa naj gre za slano vodo v morju ali termalno vodo v kopališčih.

4 IZVIRSKA VODA V SNOVIKU

Strokovnjaki iz Raziskovalnega centra Rogaška Slatina, ki so opravili fizikalno-kemične analize termalne vode, so ugotovili, da gre za visoko kvalitetno pitno vodo, ki je čista in brez primesi, zato je ni potrebno posebej obdelovati. Prav tako so odkrili, da je zelo bogata z magnezijem in kalcijem (Tuhinjski dolini, b.d).

Voda v Termah Snovik (slika 1) je priznana kot naravno zdravilno sredstvo in predstavlja tamkajšnje največje bogastvo. Primerna je za kopanje in pitje, dobro vpliva na kosti, kožo, prebavo, povečano prekrvavitev, sproščanje in manjšo napetost mišic (Termalna zdravilna voda, b.d).

Pozitivne učinke termalne vode so poznale že visoke civilizacije starih Grkov in Rimljanov. Danes pa blagodejne učinke termalne vode potrjuje tudi sodobna znanost. Voda učinkuje na kožo s toplotnimi, kemičnimi in mehanskimi dražljaji, ki sprožijo procese, s katerimi organizem uravnava osnovne funkcije telesa in spodbuja delovanje različnih organov (Kamnik.info, 2018).

Radiestezist Jože Munih je obiskal izvir Snovik in ugotovil, da enkratna topla voda, ki teče iz njega, blagodejno vpliva na prebavni trakt. Znanost odkriva, da je vsa skrivnost vode prav v strukturi njenih klastrov. Obstaja namreč neskončno število kombinacij medsebojnih povezav molekul, vsaka od teh struktur pa skriva v sebi določeno energijsko informacijo. Zato naj bi bila voda nosilka skoraj neskončnega števila informacij. Zdravilna energija v vodi ima torej vlogo neposrednega uravnavanja energij v našem telesu (Delo, 2014).



Slika 1: Zdravilni vrelec Potok pri Snoviku
(Vir: Lastni)

5 TURISTIČNI PRODUKT

Idejo za turistični produkt smo zasnovale tako, da smo ustvarile več možnih kombinacij zelišč v kombinaciji z izvirsko vodo. Kombinacije smo dale v pokušnjo več turistom, ki so bili pripravljene prostovoljno sodelovati v našem poskusu. Na osnovi mnenja večine turistov smo se odločile za naslednjo recepturo s tremi zelišči (slika 2):

- 0.5 l izvirske vode iz zdravilnega vrelca pri Snoviku,
- vejica poprove mete,
- vejica citronske melise in
- vejica timijana.



Slika 2: Izvirna voda z zelišči
(Vir: Lastni)

Učinki izbranih zdravilnih zelišč v hladni izvirski vodi so naslednji.

Poprova meta ali *Mentha piperita* vsebuje veliko eteričnega olja in antioksidantov. Vsebuje še veliko vitaminov B6, C in E, zaradi česar ugodno deluje na prebavo. Lajša simptome bolezni dihal, miri razdraženo črevesje, uravnava previsok krvni tlak in srčni utrip ter deluje pomirjujoče in sproščujoče. Po zaslugi privlačnega vonja ter izjemnih zdravilnih učinkov je poprova meta zelo priljubljena rastlina. Je izjemno nezahtevna rastlina, ki brez posebnega napora gojitelja uspeva tako na vrtovih kot tudi na balkonih in terasah ali pa kar v domači kuhinji. Pazljivi pri uživanju poprove mete in izdelkov, ki jo vsebujejo, morajo biti le ljudje z žolčnimi kamni, tisti, ki jih rada muči zgaga, ter bolniki, ki jih muči spahovanje. Če ste noseči, se pred uživanjem mentola in mete posvetujte z zdravnikom.

Citronska melisa ali *Melissa officinalis* je mnogostranska rastlina – iz nje lahko pripravimo napitke, ujame se z različnimi jedmi, koristna pa je tudi za zdravje. Rastlina po videzu malo spominja na koprivo, ima pa značilen osvežilen vonj po limoni. Njen okus se dobro ujema z zeleno ali poprovo meto. Pomaga pri nespečnosti, pri bolečih menstruacijah, težavah s prebavo, slabenju srca in vranice, živčno pogojenih srčnih motnjah, izčrpanosti. Čaj iz citronske melise pomaga pri prehladih, gripi in vseh vnetnih stanjih, saj je njeno delovanje protivnetno, protibakterijsko in protivirusno. Je popolnoma nezahtevna rastlina, ki jo čez zimo lahko gojimo tudi v stanovanju. Zanimivo je, da melisa boljše deluje v manjših količinah. Pripravke iz melise naj ne uživajo osebe s preslabim delovanjem ščitnice in tiste, ki jemljejo učinkovino tiroksin, saj oslabijo njegovo absorpcijo

Timijan ali *Thymus vulgaris* ima močno protibakterijsko delovanje, zaradi česar razkužilno deluje tudi na črevesje in ureja prebavo ter preprečuje vetrove. Vsebuje karvakrol, ki deluje na živčni sistem in spodbuja dobro počutje in pozitivne misli. Znižuje tudi krvni pritisk in zavira sintezo holesterola v jetrih. Je močan antioksidant, ki iz telesa odlično odstranjuje proste radikale in preprečuje oksidativni stres, ki lahko vodi v razvoj različnih bolezni. Je bogat z železom in spodbuja nastajanje rdečih krvnih celic. Vsebuje veliko vitamina A, zaradi česar ga je priporočljivo uživati ob slabovidnosti. Vsa rastlina prijetno aromatično diši. Znanstvena posvetovalna komisija za zdravljenje z rastlinami² priporoča uporabo zeli timijana pri vnetju dihalnih poti, pa tudi pri bronhitisu in oslovskem kašlju, vnetju želodčne sluznice ter za preprečevanje zadaha. Začimba vsebuje veliko timola, zato je ne morejo zaužiti ljudje z želodčno razjedo ali s srčnim popuščanjem. Prav tako ni priporočljivo jemati timijan nosečnicam, da se krči maternice ne pojavijo. Pri nekaterih ženskah dolgotrajna uporaba rastline vodi do motenj v delovanju ščitnice.

6 TRŽENJSKI VIDIKI TURISTIČNEGA PRODUKTA

Naš produkt je izvirna voda z zelišči. Zanj smo izbrali najboljše kakovostne sestavine. Uporabili smo izvirsko vodo vreleca iz Snovika in jo združili z domačimi bio zelišči. Odločili smo se za namakanje zelišč v hladni vodi, ker smo želeli, da je naš napitek osvežilen in ob tem ohrani učinke zelišč.

² ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy)

Trženjske možnosti so različne. S Termami Snovik se dogovarjamo o uporabi produkta za turiste, ki bivajo v termah in turiste, ki v Snovik pridejo le na izlet. Poleg tega pa v prihodnosti obstaja tudi možnost industrijskega polnjenja v steklenice in prodaja produkta turistom tudi po vrnitvi domov. Turiste želimo spodbuditi k večjemu pitju vode in, da bi si vodo natočili v steklenice iz njim dostopnih (iz)virov vode ter uporabili zelišča. Naš produkt ni namenjen le tekmovanju, ampak želimo tudi spremeniti navade ljudi glede pitja vode.

S Termami Snovik se pogovarjamo o tem, da bi redno uporabljali naš produkt kot del njihove turistične ponudbe. Sama izvirska voda se v občasno že polni v steklenice, zato bi bil naš produkt primeren tako za turiste kot Slovence invencija obstoječega. Zaenkrat smo zasnovali našo prvo recepturo iz treh različnih zelišč. V prihodnosti načrtujemo ponuditi nove kombinacije, ki bi jih oblikovali glede na letni čas.

Cena našega produkta je odvisna od tega za katero opcijo gre. Produkt, ki bi bil na voljo med obroki v termah oz., ki bi si ga po želji naredili turisti sami, saj imajo terme velik zeliščni vrt s preko 30 vrstami zelišč in zeliščarko za pomoč in svetovanje, bi bil za goste brezplačen. Uporabljala bi se že obstoječa steklovina term oz. steklenice gostov. Strošek vode je pri takšni uporabi zanemarljiv, zelišča v velikem zeliščnem vrtu pa se obnavljajo sama. Zelišča so ekološkega izvora in niso škropljena z škodljivimi sredstvi.

Za industrijsko polnjeni produkt načrtujemo, po preverbi ponudbe več različnih ponudnikov, uporabiti steklenice podjetja Isa Kombucha. Za namen našega tekmovanja in v podjetniško vzpodbudo so nam sedaj podarili 100 stekleničk. Kalkulacija stroškov temelji na izbranih zeliščih, normativih, nabavnih cenah steklenic, običajni marži in DDV-ju. Na osnovi tega dobimo predvideno prodajno ceno 69,62 EUR za 100 steklenic oz. 0,70 EUR za steklenico (tabela 1).

Vrsta stroška	količina	Cena (EUR)
0,5 l prazne steklene steklenice	100 kosov	31,00
polnitev 50 l izvirske vode	50 l	10,00
3 vrste zelišč	3 kosi	12,00
marža		10,60
Cena brez DDV		63,60
Cena z 9,5% DDV (za 100 steklenic)		69,62
Cena z 9,5% DDV (za 1 steklenico)		0,70

Tabela 1: Kalkulacija
(Vir: Lasten)

Pri oblikovanju cene je pomembno tudi za kakšno ceno bi bil kupec pripravljen plačati za produkt. Zato smo naredile raziskavo ponudbe ostalih proizvajalcev in ugotovile, da takšnega proizvoda v Sloveniji še ni na trgovskih policah.

Pri analizi trga nismo zasledile direktnega konkurenta. Menimo, da smo v prednosti pred ostalimi proizvajalci izdelkov z vodo, saj prisegamo na kakovost produkta in njegovo ekološko vrednost. Naši konkurenti bi v tem primeru lahko bili Donat, Radenska, Živa voda iz Zdravilnega gaja Tunjice in drugi ponudniki izvirskih vod. Nismo pa zasledile ponudnika, ki bi v njihov proizvod dodal tudi zelišča, zato menimo, da je naš produkt edinstven. Naš cilj je, da ljudi pritegne naš celosten produkt in ne le okus, zato smo veliko pozornosti posvetili samemu izgledu. Odločile smo se za strategijo visoke vrednosti, tj. za sprejemljivo ceno glede na kakovost proizvoda, saj menimo, da je le ta najbolj primerna za slovenski trg.

Naš produkt je namenjen vsem starostnim razredom. Želimo, da bi proizvod k pitju pritegnil tudi tiste, ki se zavedajo, da dnevno popijejo premalo vode ali pa niso ljubitelji vode brez okusa, na splošno pa ljudi, ki se želijo podučiti kako pomembna je hidracija za njihovo zdravje.

Trženje bo v tem letu potekalo v sodelovanju s Termami Snovik, kot del njihove ponudbe. Izvirska voda z zelišči bo na voljo gostom njihove restavracije med vsemi glavnimi obroki.

Prav tako bo na voljo študentom in zaposlenim v večjih steklenih flaškonih tudi na naši šoli. K pitju bi radi spodbudili tudi ostale šole, saj se proizvod lahko naredi tudi z navadno vodo, ki je v Sloveniji kakovostna in primerna za pitje. Proizvod bomo predstavili tudi na Turistični tržnici na sejmu Alpe Adria in na prireditvi v okviru Svetovnega velneškega dne, ki bo 12.6.2022. Neposredno bo promocija potekala tudi preko družbenih omrežij in spletne strani naše šole in izdelanih letakov. Ker pa je naša želja, da produkt doseže tako turiste kot tudi širšo

slovensko javnost, načrtujemo nadaljnji razvoj produkta tako, da bi bil primeren za komercializacijo in zaradi tega načrtujemo v prihodnosti tudi prijavo na razpis Štartaj Slovenija.

Z svojim že razvitim sistemom promocije nam bodo pri slednji v pomoč naši partnerji v Termah Snovik. Promocijo proizvoda bi pospeševali z uvajanjem pitja vode z zelišči pri vseh glavnih obrokih. S pomočjo zdravstvenega osebja bomo oblikovali program kurative z zdravilno vodo, ki bo na voljo obiskovalcem. Proizvod bomo promovirali na turističnemu sejmu Alpe Adria.

Zasnovali smo tudi svoj logotip in promocijsko gradivo, ki ga bomo ponudili obiskovalcem sejma. Poleg tega bomo na lističih pripravili tudi lepe in vzpodbudne misli, ki bodo v motivacijo za pitje vode in skrbi za zdravje.

Pretežno bo promocija potekala preko družbenih medijev preko katerih želimo tudi s privlačnimi etiketami in slikami izvirske vode z zelišči pritegniti pozornost javnosti. Odločili smo se tudi za sodelovanje s priznano slikarko in ilustratorko Mojco Fo. Njene slike bi uporabile za privlačnejši izgled naše etikete. Zbirale bi se kot slikice miniature, kar bi ljudi dodatno vzpodbudilo k pitju vode.

Na profilu bodo predstavljeni tudi zdravilni učinki izvirske vode, pomembnost hidracije telesa in drugih posledic pitja vode.

Ljudi želimo tudi spodbuditi, da bi si zelišča posadili doma ali jih imeli vsaj v manjših lončkih oz. jih začeli uporabljati tudi v vodi, če jih morda že imajo doma. Če v bližini nimajo na voljo izvirske vode, lahko uporabijo tudi navadno vodo iz pipe. Z dodanimi zelišči pa ne le popestrijo njenega okusa, temveč tudi povečajo zdravilno vrednost.

7 PREDVIDENA VSEBINA IN STRUKTURA PREDSTAVITVE TURISTIČNEGA PROIZVODA NA TURISTIČNI TRŽNICI SEJMA ALPE ADRIA 2022

Na tržnico se bomo aktivno pripravljale v marcu 2022, obdobju po oddani dokumentaciji. V šoli bomo postavili našo stojnico in vadili. Pred dogodkom bomo pripravile vse kar potrebujemo, da bo predstavitev potekala kot smo si zamislili.

Obiskovalce turistične tržnice nameravamo privabiti z lepo okrašeno stojnico skladno z zgodbo o vodi, dobro voljo in pozitivno energijo. Želimo, da obiskovalci spoznajo zdravilne učinke vode in zelišč. Upoštevale bomo vse epidemiološke zahteve, ki bodo takrat v veljavi.

Osnovne barve stojnice bodo različne barve narave, predvsem modra in zelena. Prostora bomo porabili toliko kot bo na voljo in našo stojnico v celoti zapolnili z vsemi vidiki festivala. Oblekle jo bomo s naravnim dekorativnim materialom. Tudi študentke bomo prepoznane skladno s celostno grafično podobo naše blagovne znamke.

Zadolžitve članic tima za stojnico bodo, da ob prihodu obiskovalcev, predstavijo idejo turističnega proizvoda ter promocija. Na simpatičen način bodo predstavile obiskovalcem za kaj gre in kaj se bo dogajalo. Razdelile bodo promocijske letake in lističe z lepimi mislimi.

Prihod ekipe na turistično tržnico in pričetek postavitve bo uro pred začetkom dogodka ter. Vse do zaprtja sejma bo na stojnici tudi prisotna ekipa.

V primeru odločitve organizatorja, da se turistična tržnica izvede na daljavo, bomo stojnico postavili na šoli in predstavitev izpeljali na daljavo.

8 ZAKLJUČNE MISLI

»Požirek izvirske vode z zelišči« je svež in zdrav napitek, ki je nastal v srcu sodelovanja VSŠKV na tekmovanju Več znanja za več turizma, s fascinacijo nad dostopnostjo izvirske vode v Sloveniji. Da, zelena Slovenija je dežela zdravih voda. Napitek smo ustvarili študenti, s podporo strokovnjakov - veliko smo se naučili, razširili obzorja ter pridobili na samozavesti. Naš avtentičen, pravzaprav preprost recept za osvežujoč napitek, je izhodišče za pomembno spoznanje, da lahko vsakdo, tudi mi, ustvarimo nekaj dobrega. A le s sodelovanjem, znanjem ter nepogrešljivim, radostnim povezovanjem z drugimi. Nekaj dobrega za vse nas, za zdravje, za okolje. Naš z zelišči obogaten požirek izvirske vode, ima velik potencial na simbolni ravni, nenazadnje pa tudi kot izdelek na tržišču, ki priča o lepoti Slovenije.

9 LITERATURA IN VIRI

1. EU Science Hub (2019). *Water*. Pridobljeno s <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/how-much-water-should-you-drink-per-day>.
2. Hieng, B. (2019). *Naravna pomoč za živčne bolezni – Ko nas načnejo živci in stres*. Pridobljeno s <https://www.zdravje.si/zivcnost-stres>.
3. I FEEL SLOVENIA. (2021). *Voda v vseh porah Slovenije*. Pridobljeno s <https://www.slovenia.info/sl/zgodbe/pitna-voda-bogastvo-slovenije>.
4. Kamnik info. (2018). *Termalna voda za zdravje, lepoto in sprostitve*. Pridobljeno s <https://www.kamnik.info/termalna-voda-za-zdravje-lepoto-in-sprostitev/>.
5. Karan, M. (2017). *Velnes ali Wellness?* Pridobljeno s <http://www.velnes.si/velnes-ali-wellness/>.
6. Karan, M. (2022). *Z znanjem do zdrave izbire. Dopolnjeno interno gradivo*.
7. Kristanc, L. (2022). *Protistresni učinki zelišč*. Pridobljeno s <https://www.divjivrt.si/portal/fitoterapevtski-koticek/146-protistresni-ucinki-zelisc>.
8. Kuhar, A. (2012). *Z zelišči proti stresu*. Pridobljeno s <https://www.abczdravja.si/hrana/z-zelisci-proti-stresu/>
9. L, E. (2020). *7 zelišč, živil in trikov za takojšnjo pomiritev*. Pridobljeno s <https://vizita.si/zdravozivljenje/nacini-da-se-pomirite.html>.
10. Maselj, B. (2014). *Čaščenje in obiskovanje izvirov nista iz trte izviti*. Pridobljeno s <https://old.delo.si/druzba/panorama/cascenje-in-obiskovanje-izvirov-nista-iz-trte-izviti.html>.
11. Mulej, M. (2017). *Vir zdravja, dobrega počutja in lepote. Pot vode*.
12. Nacionalni inštitut za javno zdravje (2016). *Za dobro in fizično in psihično delovanje telesa je potreben zadosten vnos tekočin*. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/dehidracija>.
13. NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo. (2015). *Človeško telo in voda*. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/clovesko-telo-in-voda>.
14. Pegan, J. (2021). *Duševni velnes kot izbira za dobro duševno počutje*. Duševni velnes kot izbira za dobro duševno počutje.
15. Preventiva life (2021). *Zastrupitev z vodo: Koliko vode je preveč?* Pridobljeno s <https://www.preventivarevija.si/zdravje/1508-zastrupitev-z-vodo-koliko-vode-je-prevec>.
16. Robnik, K. (2022). *Zeliščni čaji – Katerega izbrati ob določni težavi?* Pridobljeno s <https://www.bodieko.si/zeliscni-caji-za-zdravje>.
17. Ropač, S. (2017). *Vir zdravja, dobrega počutja in lepote. Narava in velnes*.
18. Terme Snovik. (2022). *Termalna zdravilna voda*. Pridobljeno s <https://www.termesnovik.si/sl/termalna-zdravilna-voda>.
19. The National Academy of Sciences. (2019). *Water*. Pridobljeno s https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/water/?fbclid=IwAR1nf6KWSE-72iDb7jk-IE0f5w8xMGFVJupRF_lbVrs4U9ZJO99GeaXOw0M.
20. Trawis, J.W. (2004). *Wellness Workbook. How to Achieve Enduring Health and Vitality*. 3rd ed., Ten Speed Press, United States.
21. Tuhinjski dolini, b.d. *Izvir termalne vode*. Pridobljeno s <https://www.td-tuhinjskadolina.si/atraccije-in-aktivno/izvir-termalne-vode/>.
22. Veš kaj ješ. (2018). *Nasveti in novice za žejo pijte vodo*. Pridobljeno s <https://veskajjes.si/nasveti-in-novice/74-mladi/za-zejo-pijte-vodo>.