



### **Aleš Košir**

Mnogi od vas še ne poznate našega sodelavca, člana upravnega odbora LIKUS-a, zadolženega za rekreacijo in zdrav življenjski slog. Aleš, sicer vrhunski strokovnjak za šport in rehabilitacijo po poškodbah, predstavlja ogromen doprinos v društvu.

Za vas je pripravil razmišljanje o vodi, ki vam lahko koristi čez poletje

Dejan Čegovnik,

### **KAPLJA SKRIVNOSTI (razmišljanje o vodi)**

V življenju se verjetno nismo mogli ogniti člankom, prispevkom, novicam, pogovorom in trditvam o pomenu pitja tekočine, predvsem vode. Nič čudnega, saj našo telesno bit predstavlja voda v skoraj dveh tretjinah. Pogosto slišimo tudi reke in pregovore. Rek, voda je vir življenja, promovira življenjski pomen pitja vode. Po drugi strani pa tudi slišimo, da voda še za čevelj ni dobra. Da za čevelj ni dobra, je res, a se žal rek pogovorno uporablja predvsem kot retorični ugovor na promocijo pitja vode, ali po drugi strani na »skromno« željo gosta po kozarcu vode. Pa prilijmo skupaj kapljo razmišljanja na vodni mlin.

Prvo opozorilo, pri nekaterih boleznih je potreben kontroliran vnos tekočin oz. je uživanje tekočin omejeno ali pod strogimi navodili zdravnika (npr. ledvične bolezni, srčno popuščanje, zastajanje vode v telesu...). V kolikor imate zdravstvene težave, kjer je potreben kontroliran vnos tekočin, ne pozabite posveta z osebnim zdravnikom ali specialistom!

Koliko vode pa moramo dejansko popiti? Dnevna priporočila so cca 2-3 litre oz. v vročini in ob telesnem naporu več. Druga orientacijska točka za količino popite vode je 1 liter na 20 – 25 kg telesne teže.

Kaj piti, ko voda sama ne steče tako zlahka po grlu kot druge pijače? Tekočino lahko vnesemo tudi v obliki nesladkanih čajev, nesladkane limonade, nesladkanih kompotov ali kot dopolnilo k vodi ob športni in telesni aktivnosti v obliki kvalitetnega napitka z elektroliti. Moram izpostaviti, da nesladkano pomeni tudi brez umetnih sladil. Svoj delež vnosa lahko prispevajo še zelenjavne juhe, sveže sadje oz. sadno-zelenjavni in zelenjavni zmiksančki ali smutiji (ko so sadje, jagodičevje in zelenjava kot celota zmiksani v relativno gost napitek, ki ga pijemo počasi po požirkih cca 15min. - 20min.) in jedi, ki bazirajo na sveži ali kuhani zelenjavi ob predpostavki, da niso preveč osoljene.



Na hitro obnovimo nekaj dejstev in trditev, zakaj vse je odgovorna voda v našem telesu, ter katere pozitivne učinke prinaša:

- Brez vode ni življenja.
  - Omogoča nemoteno delovanje telesa, organov in vseh procesov, ki se odvijajo v telesu.
  - Je pomembno sredstvo za transport hranljivih snovi v in odpadnih iz telesa.
  - Omogoča uravnavanje telesne temperature.
  - Omogoča zadosten nivo energije, ob premajhnem vnosu vode je manjko energije.
  - Omogoča lažjo kontrolo telesne teže in boljše telesne sestave.
  - Omogoča boljšo prebavo.
  - Glavoboli in migrene so pogosta posledica dehidracije.
- Ob rednem, dolgotrajnem pitju zadostne količine vode koža zasije v novi luči, hkrati se tudi izboljša tekstura kože.
  - Zadosten vnos zmanjša tveganje za pojav določenih oblik raka.
  - Izboljšuje funkcijo mišic, skeleta in sklepov.
  - Pri vnosu 2 litra ali več dnevno že bistveno zmanjša možnost pojava možganske kapi in srčnega infarkta.
  - Preprečuje nastanek ledvičnih kamnov.
  - ...

Še in še bi lahko naštevali o pomenu pitja vode in njene blagodejne učinke in kje vse telo »zariba«, ko vode ni dovolj.

Sedaj pa pogledjmo na to kapljo skrivnosti z druge strani. Dejstvo je, da ima med nami ogromno posameznikov težavo s pitjem vode. Pri tistih, ki ne potrebujemo kontroliranega vnosa tekočin zaradi zdravstvenih težav, najdemo težavo v dveh točkah. Vhodna točka je, da preprosto ne steče po grlu. Izhodna točka je tista, kjer je lahko težava pogostost uriniranja.

Pri obeh točkah bi izpostavil skupno izhodišče mojega razmišljanja v eni besedi – navada. Za te vemo, da so železna srajca. Pogledjmo za primer dve nasprotji: navada pitja vode oz. tekočin in kajenje. Kaj ima lahko to skupnega?

Je komu težko spiti več kot kozarec ali določeno količino vode in nikakor ne doseže priporočene količine? Kakšen je občutek? Ne steče? Ni dobra? Neprijetno? Ne gre? Ni dovolj prostora v želodcu? Je odpor do pitja vode? Ni potrebe? Dovolj vode je bilo v otroštvu? Ni žeje? Se ne spomnimo?...

Naredil bom primerjavo za vse, ki ste v življenju poskusili kaditi cigaret, kot otroci vsaj srobot, če niste, se pa sigurno spomnite, kako je bilo včasih iz svežega zraka vstopiti v megleno zakajene pisarne ustanov, podjetij, lokalov ali gostiln.

Kako je bilo prvič, ko ste potegnili cigaret, ali, ko ste vstopili v zakajen prostor? Ste se počutili prijetno? Blagodejno? Pomirjeno? Hvaležno? Verjetno je marsikdo ob prvem poskusu postal zelen, kašljal, se počutil neprijetno, mogoče celo bruhal. Ali po obisku zakajenega prostora isti večer ali še naslednji dan vohal zakajena oblačila in lase? Kako bi to doživeli danes? Pa smo vseeno to na nek način kar sprejeli, se navadili, mogoče je kdo kadil ali še kadi. Ne obsojam, samo primerjam. Če lahko razvijemo iz sprva zelo slabih občutkov nezdrave navade, ki postanejo življenjska nuja, potreba, slo brez katerih ne gre; bi šlo privaditi navade, ki nam koristijo? Navade, ki bodo s časom ravno tako postale življenjska potreba, slo, želja. Čisto

enako je – oboje je navada, za oboje je treba telo trenirati. Da postanem kadilec, kako potegniti, da ne bo peklo? Kolikokrat je neprijetno, preden postane prijetnost, brez katere ne gre? Enako je pri pitju vode, da popijem dovolj tekočine, kako in kaj piti, da bo to postala navada, življenjsko slo? Kolikokrat moram premagati lažne občutke, da telo ni žejno ali ne potrebuje vode?

Telo mora preiti iz navade ne-pitja v navado pitja in vsaka sprememba navad je proces, ki zahteva čas. Na koncu koncev smo skupek programov, navad in zakaj bi se prikrajšali za dobro, ko lahko živimo bolje z upoštevanjem kančka tekočine in kapljice modrosti več.

Druga, izhodna točka, je verjetno najbolj očitna na avtobusnem popotovanju z vsemi postanki na postajališčih in bencinskih črpalkah. Vprašanje, ki si ga zastavljam je pravzaprav, zakaj bi se še počutil neprijetno ali nelagodno prositi za postanek, ali ne vprašal gostitelja za usmeritev na stranišče ob tako zdravi navadi in potrebi našega telesa, ki iz naših teles odnaša vse nezaželene stranske produkte, strupe, odvečne snovi, po domače kar topne » telesne smeti«? Pri tem znamo biti, kot da bi cigaretni dim iz neke čudne vpljudnosti, sramu, občutkov nezaželenosti, okolice, ljudi, zadrževali in nosili s seboj ter ne želeli izdihniti niti na odprtem zraku? Ne bi trajalo dolgo, kajne? Res smo zanimiva bitja.

Ob pisanju slednjega sta se mi utrnila dva spomina. Nikoli ne bom pozabil množičnih jutranjih prizorov ob vaseh na podeželju Indije, kjer ženske skupaj v krogu čepijo pri svojem jutranjem ritualu – odvajanju urina in blata lučaj kamna od ceste, kjer je peljal naš avtobus. Stvar navade in kulture. In drugi spomin, verjetno nam je ta v doživetemu skupen. Spomin na otroštvo ali otrokovo brezskrbnost, mogoče celo zabavno lulanje kjerkoli po čemerkoli že. Spet sem pri navadi – kakšne občutke gojim, ali katere privajeni občutki v resnici krojijo moje navade - življenje? Naj nas ne bo sram zdravja in kaj, če grem večkrat dnevno na stran. Sam niti ne štejem, sigurno pa obiščem stranišče, verjetno nekje 10 x dnevno kljub službi, otrokom, ko smo na obisku, vožnji, med treningom, kdaj ponoči med spanjem... Poiščem prostor in opravi, saj je koncev temu tudi namenjen.

Nekaj nasvetov za spremembo navad v praksi iz lastnih izkušenj, da bo mogoče komu lažje.

- Ko sem premalo pil nisem čutil žeje. Sedaj, ko dlje časa pijem več, je občutek žeje postal prisoten. Po kozarcih nikoli nisem »poštukal« dovolj tekočine za en dan. Pripravim si vrč, pol litrski kozarec ali vsaj litrsko steklenico (po možnosti stekleno). Tako lažje spremljam, koliko popijem
- Poskušam popiti liter in pol do poldneva ali kosila, da je dan bistrejši. Nato proti poznemu popoldnevu, večeru manj, da ni prebujanja ponoči.
- Spremljam barvo urina, ko je ta brezbarven, vem, da sem na pravi poti. Ko ima barvo in/ali vonj sem dan ali dva prepozen.
- Glava ni bistra kot bi morala biti, vprašam se, ali sem pred včerajšnjim in včeraj dovolj pil?
- **Dan začnem s kozarcem tople vode.**



Torej dragi Prijatelji,  
naj bo »na zdravje«  
z vodo in večkrat na dan!

Aleš Košir,

Maribor, maj 2018



## ODDIH V TERMAH DOBRNA

### PAKET 1

Cena programa na osebo v EUR	2 x polpenzion (za bivanje med 19. 10. in 23. 10. 2018)
DEPANDANSA HOTEL PARK **** dvoposteljna soba	<b>72 €</b>
HOTEL VITA **** dvoposteljna soba	<b>79 €</b>

#### VKLJUČENE STORITVE:

- polpenzion na osebo (samopostrežni obroki - bogat bife),
- neomejeno kopanje v bazenih z zdravilno termalno vodo v hotelu Vita,
- na dan prihoda in odhoda kopanje cel dan,
- internet dostop (Wi-Fi),
- vodna aerobika od ponedeljka do sobote,
- jutranja gimnastika s strokovnim vodenjem fizioterapevta,
- animacijski program,
- vsak petek in soboto živa plesna glasba v Caffè & Restaurant May,
- parkirišče tik ob hotelu.

#### DOPLAČILA dnevno na osebo v EUR:

Turistična taksa 2,00 €	Enoposteljna soba 14,00 €
-------------------------	---------------------------

### PAKET 2

Cena programa na osebo v EUR	5 x polpenzion redna cena	5 x polpenzion za udeležence (za bivanje od 21. 10. do 26. 10. 2018)
DEPANDANSA HOTEL PARK **** dvoposteljna soba	<del>205 €</del>	<b>185 €</b>
HOTEL VITA **** dvoposteljna soba	<del>245 €</del>	<b>221 €</b>

#### VKLJUČENE STORITVE:

- polpenzion na osebo (samopostrežni obroki - bogat bife),
- neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu Vita,
- 1x POSVET PRI ZDRAVNIKU ter ZDRAVSTVENE STORITVE: pri 5x polpenzion - 2x zdravstveni storitvi,
- vodna aerobika od ponedeljka do sobote,
- jutranja gimnastika pod strokovnim vodstvom,
- 1 x vstop v Deželo savn,
- živa plesna glasba v Cafe & Restaurant May, vsak petek in soboto,
- brezplačni dostop do interneta v vseh hotelih,
- bogat animacijski program.

#### BONUSI:

- **BREZ DOPLAČILA ZA ENOPOSTELJNO SOBO (upoštevata se cena dvoposteljne sobe).**
- **Nudimo vam BREZPLAČNI PREVOZ od vašega doma do Term Dobrna in nazaj: 21.10.2018 nedeljo (prihod) in petek 26.10.2018 (odhod) pri 5-dnevem bivanju.**

\* Rezervacijo brezplačnega prevoza je potrebno sporočiti ob rezervaciji paketa. Vljudno prosimo, da v kolikor prevoza ne želite koristiti, nas o tem obvestite.

#### DOPLAČILA dnevno na osebo v EUR:

Turistična taksa 2,00 €	Enoposteljna soba 14,00 €
-------------------------	---------------------------

**PRIJAVE IN REZERVACIJE za HOTEL in SREČANJE SPREJEMAMO NA LIKUS- u, GSM: 041 634 736**