

Head rotariaanid!

Tervis on inimese kalleim vara, selle olemasolu või puudumist tunnetame me igal sekundil.

Mul on Leinatamme Fondi nimel mitmekordne rõõm teile tänu ning tunnustust avaldada.

Esmalt tänan siiralt ja südame põhjast Viimsi RC mehi, kes algatasid "Rotary vee aasta" projekti ning otsustasid selle kaudu toetada ka Leinatamme Fondi tegevust meeste elustiili puudutavates küsimustes.

Kutsun teid kõiki ka omalt poolt Rotary vee aastaga ühinema ja toon siinkohal välja mõned hüved, mis teile isiklikult selles projektis osalemisega kaasnevad.

| Vee joomise kasulikkus | Dehüdratsiooni peamised tunnused |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Meeldiv enesetunne ja heaolu (<i>well-being</i>) | <input type="checkbox"/> Seede probleemid |
| <input type="checkbox"/> Toetab seedetegevust | <input type="checkbox"/> Pidev söögiisu |
| <input type="checkbox"/> Viib organismist välja mürgained | <input type="checkbox"/> Peavalud ja pearinglus |
| <input type="checkbox"/> Reguleerib kehatemperatuuri | <input type="checkbox"/> Nahakuivus |

Vee tarbimisest veidi lähemalt

Üks 70kg kaaluv inimene kaotab ca 2600-4000ml vett päevas. Selleks, et organism suudaks uriiniga jääke ning orgaanilisi happeid väljutada, peaks see 70kg kaaluv inimene eritama päevas ca 1-1,5l uriini ning selle katteks jooma umbes 2,1l vett. Ehk siis 30ml kehakilo kohta.

Veetarbimise tõstmist on tark alustada järkjärgult, muidu võivad esimesed päevad igapäeva elurütmi segi paisata, sest kogu keskendumisvõime läheb ühe teatud ruumi otsimisele :)

Millele piisav vee tarbimine kaasa aitab?

- tõstab energiat ja vähendab väsimust. Isegi vaid 1,59%-line vedelikukaotus kehas võib viia mälu vähenemisele ning ärevuse ja väsimuse tõusule;
- aitab kaasa kehakaalu langetamisele, sest eemaldab rasva jääkprodukte ning enne söömist tarbides vähendab tarbitava toidu hulka ja isu; samuti kiirendab ainevahetust;
- niisutab nahka, hoiab selle värskena; aitab isegi kortse vähendada;
- toetab immuunsüsteemi toimimist;
- on looduslik peavalurohi;
- ennetab krampe;
- annab hea tuju;
- hoiab raha kokku!

Vee vähene tarbimine võib põhjustada vererõhu tõusu; immuunsüsteemi töö aeglustumist; allergiaid, diabeeti, turseid ning kiirenenud vananemist. Tursed ongi

tihtipeale kroonilise veepuuduse tunnus. Veepuuduse üks esimesi ilminguid võib olla kolesteroolitaseme tõus.

Ka neerukivide tekke peamine süüdlane on vähene vee tarbimine, uuringud näitavad, et neerukivid suurendavad ka kroonilise neerupõletiku esinemise võimalust. 2014. aasta uuring, mille viis läbi American College of Physicians, näitas, et inimestel, kellel on neerukivid olnud ja kes on suurendanud oma veetarbimise kogust saavutades normaalse uriinikoguse päevas, vähendavad neerukivide taastekke võimalust poole võrra ilma igasuguste kõrvaltoimeteta.

Vee tarbimine mõjutab ka meie verd. Kuna veri on enam kui 90% ulatuses vesi, siis vee defitsiit kehas teeb vere paksemaks ning tõstab sellest tulenevalt ka vererõhku. Vee defitsiit kehas võib suurendada ka allergilisi ning astmaatilisi sümptomeid. Piisav vee tarbimine aitab ka meie seedesüsteemil korralikult funktsioneerida, vee defitsiit viib seedeprobleemideni ning võib põhjustada ka seedekulglala liighappelisust ning seega kõrvetisi jms. , mis võivad omakorda viia haavanditeni. Ka kõhred on 80% ulatuses vesi ning ebapiisav vee tarbimine võib viia seega liigesevaludeni.

Veel on tõestatud, et ebapiisavas koguses vee tarbimine suurendab kuseteede, käärsoolevähi ja südamehaigustesse haigestumise ohtu. Eriti ohtlik on liiga vähene vee tarbimine inimestele, kel juba on südame- ja veresoonkonna haigustega kokkupuuteid. Koosmõjus vaimse stressiga võib suurened ka insuldi oht.

Jooge piisavalt... vett. Kui kahtlete selle toimes, siis soovitan teil teha nii nagu ise olen sellistes olukordades toiminud. Ma proovin. Proovin toimida vastvalt soovitudele ja siis vaatan ning otsustan ise, kas soovitus töötas või mitte. Vee osas olen selle katse läbi teinud :)

Head rotariaanid,

loodan siiralt teid kohata ka **Meeste Elustiilinädala seminaridel** selle aasta septembris, veepudel käes ja rõõm näos. Niisamuti loodan, et tulete meiega koos nautima ka Üle-Eestilise Noorte Sümfooniaorkestriga peetavat **kontserti Kuulake!**, mis toimub Kalle Sepa konfereerimisel ning tema laulu saatel 23.09.2017 Tallinna Lauluväljaku klaassaalis, kus anname ühtlasi välja ka **Mehe Tegu 2017** auhinna.

Teiega kohtumisele lootma jäädes

Kris Leinatamm
Leinatamme Fond SA
tel: +372 5223332
e-mail: kris@leinatamm.ee
www.leinatamm.ee