

UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

DIPLOMSKO DELO

SAŠA AVSEC

UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

DIPLOMSKO DELO

**ODNOS PORABNIKOV DO ZDRAVLJENJA Z ZDRAVILNIMI
ZELIŠČI**

IZJAVA O AVTORSTVU

Spodaj podpisani(-a) _____, študent(-ka) Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, izjavljam, da sem avtor(-ica) zaključne strokovne naloge/diplomskega dela/specialističnega dela/magistrskega dela/doktorske disertacije z naslovom _____, pripravljene(-ga) v sodelovanju s svetovalcem/svetovalko _____ in sosvetovalcem/sosvetovalko _____.

Izrecno izjavljam, da v skladu z določili Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah (Ur. l. RS, št. 21/1995 s spremembami) dovolim objavo zaključne strokovne naloge/diplomskega dela/specialističnega dela/magistrskega dela/doktorske disertacije na fakultetnih spletnih straneh.

S svojim podpisom zagotavljam, da

- je predloženo besedilo rezultat izključno mojega lastnega raziskovalnega dela;
- je predloženo besedilo jezikovno korektno in tehnično pripravljeno v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, kar pomeni, da sem
 - poskrbel(-a), da so dela in mnenja drugih avtorjev oziroma avtoric, ki jih uporabljam v zaključni strokovni nalogi/diplomskem delu/specialističnem delu/magistrskem delu/doktorski disertaciji, citirana oziroma navedena v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, in
 - pridobil(-a) vsa dovoljenja za uporabo avtorskih del, ki so v celoti (v pisni ali grafični obliki) uporabljena v tekstu, in sem to v besedilu tudi jasno zapisal(-a);
- se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del (v pisni ali grafični obliki) kot mojih lastnih – kaznivo po Zakonu o avtorskih in sorodnih pravicah (Ur. l. RS, št. 21/1995 s spremembami);
- se zavedam posledic, ki bi jih na osnovi predložene zaključne strokovne naloge/diplomskega dela/specialističnega dela/magistrskega dela/doktorske disertacije dokazano plagiatorstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom.

V Ljubljani, dne _____

Podpis avtorja(-ice): _____

KAZALO

UVOD.....	1
1 OPREDELITEV ZELIŠČARSTVA IN NJEGOV RAZVOJ	2
1.1 Razvoj zeliščarstva	3
1.2 Korenine zeliščarstva v Sloveniji	5
2 DOSEDANJA SPOZNANJA O ODNOSU LJUDI DO ALTERNATIVNEGA NAČINA ZDRAVLJENJA..	7
2.1 Razširjenost alternativnega načina zdravljenja po svetu	7
2.2 Razširjenost alternativnega načina zdravljenja v Sloveniji	11
2.3 Proces nakupnega odločanja uporabnikov v zvezi z alternativnimi/ komplementarnimi metodami zdravljenja.....	14
2.4 Dejavniki, ki vplivajo na odločitev o alternativnem zdravljenju in nakupu temu namenjenih izdelkov	17
2.4.1 Dejavniki, ki vplivajo na odločitev o uporabi komplementarnih in alternativnih metod zdravljenja, z vidika modela nakupnega odločanja uporabnikov	17
2.4.1.1 Dejavniki, ki na uporabnika vplivajo pred sprejetjem odločitve	18
2.4.1.2 Dejavniki, ki vplivajo na uporabnika v fazi sprejemanja odločitve.....	19
2.4.1.3 Dejavniki, ki na uporabnika vplivajo po uporabi neke metode zdravljenja	22
2.4.2 Dejavniki tveganja.....	23
2.4.2.1 Vrste zaznanega tveganja.....	24
2.4.2.2 Uporabnikovi ukrepi za zmanjšanje tveganja	25
3 KVALITATIVNA RAZISKAVA UPORABNIKOV IN NEUPORABNIKOV ZDRAVILNIH ZELIŠČ.....	26
3.1 Namen in cilji	26
3.2 Metodologija.....	26
3.3 Analiza ugotovitev.....	29
3.3.1 Odnos uporabnikov in neuporabnikov do alternativnega načina zdravljenja z zdravilnimi zelišči	29
3.3.2 Dejavniki, ki sprožijo uporabnikovo potrebo po zdravljenju in vplivajo na uporabnika pred sprejetjem odločitve o načinu zdravljenja.....	32
3.3.3 Dejavniki, ki na uporabnika vplivajo v fazi sprejemanja odločitve o zdravljenju z zdravilnimi zelišči	34
3.3.4 Dejavniki, ki vplivajo na uporabnikovo ponakupno vedenje.....	35
3.3.5 Tveganja, ki jih zaznajo uporabniki	36
3.3.6 Najbolj priljubljeni zeliščni pripravki	38
3.4 Trditve kot izhodišče za nadaljnje kvantitativno raziskovanje.....	38
SKLEP.....	40
LITERATURA IN VIRI	42

KAZALO TABEL

<i>Tabela 1: Odstotek uporabnikov in neuporabnikov alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja</i>	<i>8</i>
<i>Tabela 2: Deleži uporabnikov v navedenih državah, ki so v raziskavah poročali o uporabi spodaj navedenih komplementarnih metodah zdravljenja, v obdobju od leta 1985 do 1992</i>	<i>9</i>
<i>Tabela 3: Zakaj se ljudje odločajo za alternativno zdravljenje (v %)</i>	<i>20</i>

KAZALO SLIK

<i>Slika 1: Delež prebivalcev v navedenih državah, ki so vsaj enkrat v življenju za zdravljenje bolezenskih težav uporabili alternativno metodo</i>	<i>7</i>
---	----------

UVOD

Zeliščarstvo je panoga, ki neposredno ne spada med primarne kmetijske dejavnosti, ampak bi jo lahko prej uvrstili k lekarniški dejavnosti ali k metodam alternativnega zdravilstva. Zeliščarstvo - imenovano tudi medicinsko zeliščarstvo ali botanična medicina - je eden prvih sistemov medicine, za katere je znano, da obstajajo. Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije, je zeliščarstvo bilo in bo najbolj široko izvajano zdravljenje na svetu (What is herbalism, 2010).

Po študiji različnih virov in gradiv na to temo, me je pozitivno presenetil naslednji članek, ki nakazuje na to, da zeliščarstvo še zdaleč ni šlo v pozabo, nasprotno lahko bi trdili, da se razvija in ljudem nudi nov vir dohodka ter nove zaposlitvene možnosti:

Od februarja do konca aprila 2010 je na biotehnični šoli Rakičan potekalo izobraževanje na temo pridelava zdravilnih zelišč, s čimer bodo brezposelni dobili naziv zeliščar/zeliščarka. Majda Robič, vodja projekta: »Načrtujemo, da bomo štiri tečajnike iz skupine kmalu zatem za eno leto z možnostjo podaljšanja zaposlili v okviru zavoda Zeleni prst. Da bi tudi ostale spodbudili, da bi se samozaposlili ali pa bi jim bila pridelava zelišč dopolnilni vir dohodka, bomo v okviru zavoda poskušali organizirati mrežo individualnih pridelovalcev zdravilnih zelišč.« (Grabar, 2010).

Za novo tržno priložnost in možnost dodatnega zaslužka, se gre zahvaliti predvsem dejstvu, da je tempo življenja v današnjem času neizprosno, narekuje nam vedno večje fizične in psihične obremenitve, ki se s časoma potem pokažejo v različnih bolezenskih znakih. Odločitev je nato na posamezniku, kako si bo pomagal do boljšega počutja. Veliko jih še vedno zaupa v uradno medicino, vendar pa vse bolj pridobiva na pomenu tudi alternativno zdravljenje. V Sloveniji poznamo različne vrste alternativnih metod zdravljenja, najbolj razširjena in poznana metoda je fitoterapija in herbalno zdravilstvo oz. biološko osnovane terapije: uporaba hrane, zdravilnih zelišč, mikronutrientov za preprečevanje in zdravljenje bolezni, (zeliščarstvo, aromaterapija, Bachove kapljice, gemoterapija, oligoterapija). Zdravljenje s pomočjo zdravilnih zelišč je verjetno ena od redkih metod, za katero vsakdo ve, da je bila na Slovenskem v preteklosti zelo razširjena in nam je še danes nekako najbližja (Židov, 2000, str. 139-159).

Ljudje na podeželju, ki se ukvarjajo s kmetijsko dejavnostjo, pogosto iščejo neko tržno priložnost, s katero bi sebi in svoji družini izboljšali življenjski standard. Za enak problem gre tudi v mojem primeru: z diplomskim delom želim podati rešitev, s katero bi tudi majhna kmetija našla svoj košček trga in si zagotovila finančno stabilnost. Pri opazovanju trga, na katerem se srečujejo slovenski pridelovalci, sem zaznala, da je vedno več malih kmetij, ki se odločajo za dopolnilne dejavnosti. Zanimanje mi je pritegnilo predvsem dejstvo, da je vedno več kmetij, ki se ukvarja z zeliščarstvom.

Namen diplomskega dela je raziskati in ugotoviti, kakšno je stanje na področju alternativnega zdravljenja, kamor spada tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči, z vidika potencialnih uporabnikov. Širši pogled na to problematiko bi lahko odgovoril na najosnovnejše vprašanje:

ali se obravnavani kmetiji, ki je predstavljena v Prilogi št. 1, sploh splača vztrajati v omenjeni dejavnosti in jo iz dopolnilne dejavnosti razširiti v glavno dejavnost. Na podlagi desetih intervjujev in rezultatih že opravljenih raziskav, med uporabniki in neuporabniki alternativnega zdravljenja z zdravilnimi zelišči, ki so v nadaljevanju diplomskem delu tudi predstavljene, bom oblikovala trditve za nadaljnjo kvantitativno raziskavo, ki bi jo bilo mogoče opraviti na večjem reprezentativnem vzorcu uporabnikov in na ta način odgovoriti na zastavljeno vprašanje.

Cilji, ki sem si jih zastavila pri pisanju diplomskega dela, so naslednji: opredeliti zeliščarstvo, predstaviti kronološki pregled zgodovine zeliščarstva, ugotoviti položaj zeliščarstva, podati spoznanje, kakšen je odnos uporabnikov do alternativnega načina zdravljenja, kako poteka proces nakupnega odločanja uporabnikov o uporabi alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja in kateri so dejavniki, ki vplivajo na uporabnika, da se odloči za uporabo alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja. Predstavila bom tudi dejavnike tveganja, ki jih uporabniki zaznajo ob nakupu izdelkov, namenjenih alternativnemu zdravljenju, jih analizirala ter podala priporočila, na kaj naj bodo na kmetiji pozorni, da bi si čim bolj pridobili ugled in zaupanje v svoje izdelke. Na podlagi pregleda že izvedenih raziskav in kvalitativne raziskave uporabnikov in neuporabnikov zdravljenja z zdravilnimi zelišči, ki jo bom opravila sama, bom podala domneve o tem, katere so ključne ciljne skupine uporabnikov in njihove lastnosti. Nadaljnja kvantitativna analiza podanih trditev, bi tako lahko odgovorila na vprašanje ali spoznanja o odnosu uporabnikov do alternativnega zdravljenja držijo tudi pri naključno izbranih slovenskih uporabnikih, ko gre za vprašanje alternativnega zdravljenja z zdravilnimi zelišči.

Tudi v nadaljevanju, bom v diplomskem delu, uporabljala enoten izraz uporabnik in ne porabnik, ker bom v glavnem govorila o zdravljenju z zdravilnimi zelišči in o alternativnih metodah zdravljenja, v tem kontekstu pa je izraz uporabnik primernejši.

1 OPREDELITEV ZELIŠČARSTVA IN NJEGOV RAZVOJ

Zdravljenje z zelišči oziroma fitoterapija (grško *phyton* - rastlina) spada med najstarejše terapije, ki so medicinsko uporabne. Terapija je osnovana na uporabi listov, cvetov, semen, korenin, vejic itd., različnih zdravilnih zelišč v sveži ali sušeni obliki. Iz teh različnih delov rastlin se pripravljajo različni napitki, kot so čaji in alkoholni napitki. V alkohol se namakajo različni deli zelišč, uporabljajo pa se tudi v obliki mazil, praškov, pilul, kot sirup ali v njihovi originalni obliki (Fitoterapija, 2010). V Sloveniji velja, da so zdravilne rastline zdravila, ki so izključno rastlinskega izvora in ki učinkovino vsebujejo v nadzemnih ali podzemnih delih rastlin ali drugem rastlinskem materialu ali v njihovi kombinaciji v surovem ali predelanem stanju v ustrezni farmacevtski obliki. Za rastlinski material štejejo tudi sokovi, maščobna olja, eterična olja ali druge podobne snovi. Zdravila rastlinskega izvora lahko poleg zdravilnih učinkovin vsebujejo tudi pomožne snovi. Zdravila, ki vsebujejo rastlinski material v kombinaciji s kemično definiranimi učinkovinami, vključno s kemično definiranimi, izoliranimi sestavinami rastlin, ne štejejo za zdravila rastlinskega izvora (Klemenc-Ketiš &

Verovnik, 2004, str. 59). Uradna šolska medicina, homeopatija, tradicionalna kitajska medicina, ajurveda in večina drugih ved imajo izkušnje z rastlinami in jih uporabljajo za svoje terapevtsko učinkovanje (Fitoterapija, 2010). Zdravljenje z zdravilnimi zelišči oziroma fitoterapija sodi med alternativne metode zdravljenja, ki pa jo posamezniki pogosto uporabljajo vzporedno z uradno priznanimi metodami zdravljenja (Klemenc-Ketiš & Verovnik, 2004, str. 59).

Za jasno razumevanje sem se odločila pojasniti pojme uradna, alternativna in komplementarna medicina.

- **Uradna medicina** je izraz za konvencionalno, šolsko, uradno, uveljavljeno, znanstveno potrjeno, ortodoksno medicino. Torej medicino, ki temelji na rabi določenih metod, preverjenih načelih in bioloških dejstvih, ter je znanstveno preizkušena (World Health Organization, 2004, str. 15-17).
- **Alternativna medicina** ali neortodoksna in nekonvencionalna medicina vključuje različne prakse, ukrepe in aktivnosti ter proizvode in sisteme diagnosticiranja in zdravljenja, osnovane na teorijah in znanjih, ki so različni od konvencionalnega načina zdravljenja. Namen te vrste medicine je preventiva, odpravljanje bolezenskih stanj in krepitev splošnega dobrega počutja. Alternativna medicina pripomore k dvigu ravni kakovosti življenja in ne izhaja iz konvencionalne medicinske doktrine (World Health Organization, 2004, str. 15-17).
- **Komplementarna (dopolnilna) medicina** pomeni metode zdravljenja, ki se za krepitev in lajšanje bolezenskih znakov uporabljajo ob uradni medicini. Izraz se uporablja v mednarodnem izrazoslovju in ga je priporočila WHO (Svetovna zdravstvena organizacija) za industrializirane države, v Afriki, Aziji in Latinski Ameriki pa se uporablja izraz **TM – Traditional medicine** (World Health Organization, 2004, str. 15-17). Tradicionalna medicina se nanaša na več tisoč let stare prakse, pristope, znanja in prepričanja, ki temeljijo na rastlinah, živalih, mineralih, spiritualnih terapijah, ročnih tehnikah in vajah. Izraz komplementarna/ alternativna medicina se uporablja kot ime za tradicionalno medicino v nekaterih državah. Nanaša se na metode, ki niso splošno sprejete v prevladujočem konvencionalnem sistemu zdravljenja (Cushman & Hoffman, 2004, str. 360). V Sloveniji je opaziti približno 200 različnih metod komplementarne in alternativne medicine (Verdel, 2006, str. 4-5) Vsaka od metod pa lahko vključuje katerokoli od dejavnosti navedenih v Prilogi 2.

1.1 Razvoj zeliščarstva

Korenine zeliščarstva segajo daleč v človeško preteklost. Verjetno najstarejša ohranjena zeliščarska knjiga je delo kitajskega cesarja Shin-Nonga, ki je živel 3700 let pr.n.š. (Zgodovina, 2010).

Zdravljenje z zelišči so poznali skoraj pri vseh narodih: Kitajcih, Indijcih, Egipčanih, Perzijcih, Grkih, Germanih in tudi ljudstvih na drugih celinah. Veliko razumevanja za zdravilna zelišča so imeli starogrški in rimski učenjaki, omembe vreden je predvsem Hipokrat

(460-377 pr. n. št.), katerega označujejo za utemeljitelja znanstvenega zdravilstva; v njegovih zbranih delih je podrobno opisanih okrog 200 zelišč. »Vaša hrana naj bo zdravilo in vaša zdravila naj bodo hrana«. Ta njegov izrek je postal osnova skoraj vseh del o sodobni prehrani (Willfort, 1988, str. 5).

Da izročilo antičnega zeliščarstva ni povsem izginilo, so med drugim zaslužni srednjeveški samostani. V Evropi so menihi zdravili svoje bolnike v samostanskih bolnišnicah. Pri tem so uporabljali zelišča lastne pridelave. Samostansko zdravilstvo, ki se je razvijalo od 8. stoletja, je združevalo izkušnje germanskega ljudskega zdravilstva z osnovami grško-rimske medicinske šole. Zaradi močnega vpliva Cerkve je smela božjo zdravilno moč rastlin uporabljati le duhovščina. Kmetom je bilo pridelovanje zdravilnih zelišč strogo prepovedano. Z romarji in trgovci so se v zahodno zeliščarstvo stekali še nauki iz arabskega, indijskega, perzijskega in kitajskega zeliščarstva, kar pa je ostalo skrito za samostanskimi zidovi. Mnoge znamenite samostanske esence, likerji, žganja in tinkture izvirajo iz starih arabskih receptov. Vzporedno s samostanskim zdravilstvom je v Evropi obstajalo tudi pogansko »zdravilstvo modrih žena«, babic in ravnalcev kosti. Njihove izkušnje so temeljile na ustnem izročilu šamanskega znanja germanskih in keltskih zdravilcev. Zdravilsko znanje teh žena je obsegalo tudi afrodiziake in halucinogena zelišča, zato je veljalo za delo hudiča. Ženske, ki so zdravile s takšnimi zelišči in nekrščanskimi obredi, so bile izobčene, v poznem srednjem veku pa preganjane kot čarovnice in sežgane na grmadi. Zaradi preganjanja modrih žena se je izgubil večji del njihovega izročila in znanja o delovanju zelišč (Zeliščarstvo zgodovina, 2010).

V začetku novega veka je samostansko zdravilstvo doživelo odločilen preobrat, napočil je čas akademske medicine. Samostanska bolnišnica v Salernu je postala stičišče srečanj med arabskimi učenjaki ter mladimi zdravniki in menihi, ki so izmenjevali svoje izkušnje in preučevali stare vire. Pomemben mejnik za nadaljnji razvoj medicine je bila epidemija kuge v 14. stoletju, med katero je umrla skoraj tretjina evropskega prebivalstva. Takratni zdravstveni sistem ni bil sposoben obvladovati te epidemije, kar je spodbudilo ponovno okrepitev ljudskega zdravilstva. Vzporedno z akademskim zdravniškim poklicem se je izoblikoval poklic ranocelnika, ki mu je pripadal tudi znameniti Paracelzij, ki je temeljito vplival na medicino 16. stoletja. Bil je prvi, ki je izdeloval alkoholne rastlinske izvlečke in širil svoje znanje v jeziku preprostega ljudstva (ne v latinščini), kar je bilo za tedanji čas skoraj revolucionarno. Deloval je tudi v Idriji, kar je imelo za razvoj zeliščarstva na slovenskih tleh velik pomen (Willfort, 1988, str. 10) .

Po iznajdbi tiska so med 15. in 17. stoletjem začeli izhajati obsežni zeliščarski priročniki, v katerih je bilo zbrano znanje tako iz antike kakor tudi iz ljudskega zdravilstva. Zeliščarske knjige so bile velikokrat napisane v ljudskem jeziku, ne v latinščini, opremljene pa so bile z odličnimi grafikami in risbami (Zeliščarstvo zgodovina, 2010).

V 19. stoletju je prišlo do razvoja kemijske, znanstvene in eksperimentalne farmakologije, ki je skoraj povsem izpodrinila zelišča v tradicionalni obliki, saj je bilo v tem času že mogoče sintetizirati rastlinske sestavine in pripraviti koncentrirane odmerke. Vse bolj se je razvijala sintetična kemija, kateri lahko pripišemo veliko zaslug. Zeliščarstvo je z razvojem moderne znanosti dobilo premnoge potrditve, marsikatero domnevno pa so tudi ovrgli. (Willfort, 1988, str. 14). V sredini 20. stoletja je uporaba zelišč padla na najnižjo možno raven. Danes doživlja zeliščarstvo znaten preporod, predvsem zaradi večjega upoštevanja stranskih učinkov zdravil,

razumevanja za varstvo okolja in želje ljudi, da bi prevzeli večjo odgovornost za lastno življenje (Zgodovina zeliščarstva, 2011).

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) ocenjuje, da trenutno štiri milijarde ljudi, kar je osemdeset odstotkov svetovnega prebivalstva, za zdravljenje bolezni uporablja zdravila rastlinskega izvora (Herbal medicine, 2011). Zdravilna zelišča so glavna sestavina tradicionalne medicine, ki je še danes v uporabi pri avtohtonih ljudstvih v manj razvitih predelih sveta. Hkrati pa so zdravilna zelišča tudi pogost element pri različnih alternativnih metodah zdravljenja, kot so na primer: ajurveda, homeopatija, naturoterapija ter tradicionalni orientalski in indijski medicini. Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da je od 119 zdravil, ki so narejena na osnovi rastlin, kar 74 odstotkov takih, ki se uporabljajo v sodobni medicini, njihova uporaba pa se od predhodne tradicionalne uporabe ne razlikuje (Herbal medicine, 2011). Snovi pridobljene iz zdravilnih zelišč tako še naprej ostajajo osnova za velik delež komercialnih zdravil, ki se uporabljajo za zdravljenje bolezni srca, astme, krvnega tlaka ter za druge težave. Kot primer uporabe zelišča v sodobni medicini navajajo naslednji zdravilni zelišči; ephedra je zdravilna rastlina, ki se v tradicionalni kitajski medicini uporablja že več ko dva tisoč let, za zdravljenje astme in drugih težav z dihal, v sodobni medicini prav tako uporabljajo učinkovino efedrin, ki jo to zelišče vsebuje za lajšanje enakih bolezenskih simptomov. Drugi primer uporabe zelišča v sodobni medicini je zdravilna rastlina poznana pod imenom foxglove, ki je bila v tradicionalni medicini v uporabi vse od leta 1775. Danes je prah izdelan iz njenih listov znan kot srčno poživilo, pod farmacevtskim imenom digitalis, ki milijone srčnih bolnikov po vsem svetu ohranja pri življenju. Glavna težava, ki ostaja še danes na tem področju, pa je kljub uporabi zdravilnih zelišč tudi s strani uradne medicine pomanjkanje znanstvenih raziskav, predvsem kar zadeva preučevanje zdravilnih lastnosti celotnega zdravilnega zelišča, in ne le določene zdravilne učinkovine, ki jo to zelišče vsebuje. Prav v tej točki, se namreč danes razlikujejo pogledi na zdravljenje z zdravilnimi zelišči med zeliščarji, ki menijo, da je moč zdravilnega zelišča prav v interakciji vseh učinkovin, ki jih neko zelišče vsebuje kot celota (Herbal medicine, 2011).

1.2 Korenine zeliščarstva v Sloveniji

Naše ljudsko zdravilstvo ima korenine daleč v preteklosti, vse do danes se je ohranilo marsikaj, kar so naši slovanski predniki prinesli še iz naše zakarpatske domovine. Staroslovanska beseda za zdravnika je »vrač«, za zdraviti pa »vračiti«. V okolici Ormoža, na Ptujskem polju, v Slovenskih goricah in v Prekmurju pravijo še sedaj zdravilu »vraštvo«, »vračiti« pa se pravi zdraviti in tistemu, ki zdravi, pravijo »vrač« (Willfort, 1988, str. 18).

Že stari Slovani so imeli ljudske zdravnike, ki so zdravili z rastlinami, zagovori, čarovnijami; razumeli so se na strupe ter znali pričarati bolezen ali celo smrt. Ljudsko zdravljenje je bilo v marsičem preprosto in velikokrat v nasprotju z znanostjo, zelo samosvoje in pa silno bogato. Znanje, ki so ga naši predniki prinesli iz zakarpatja, so izpolnjevali in bogatili. Vzrok, zakaj se je toliko ljudi zdravilo le z domačimi zelišči, moramo poiskati v zgodovinskih dejstvih našega naroda: v novi domovini so bili kot podložniki v stiskah večinoma vezani le na samopomoč. Znanje o zdravljenju so zato skrbno varovali, ga dopolnjevali in prenašali iz roda v rod (Willfort, 1988, str. 19).

Leta 1173 se je v Idriji rodil Franc Hladnik, prvi botanik znanstvenik slovenskega rodu. Hladnik ni bil le znanstvenik evropskega slovesa, temveč tudi učitelj, ki je svoje bogato znanje o našem rastlinstvu vneto razdajal tudi svojim rojakom. Prav njegova zasluga je, da so v času Napoleonove Ilirije v Ljubljani ustanovili Botanični vrt, katerega prvi vodja je bil Hladnik sam. Pod njegovim vodstvom in pod vodstvom njegovih naslednikov je vrt veliko prispeval k hitrejšemu spoznavanju našega rastlinstva, uživa pa tudi sloves naše najstarejše kulturne ustanove (Willfort, 1988, str. 22).

Razmah je zdravljenje z zelišči na naših tleh doseglo v 17. stoletju. Samostani, ki so nastali na naših tleh, so imeli v svojih pravilih dolžnost skrbeti za zdravje samostanske skupnosti. Redovnik, ki je bil pristojen za to področje, je imel naziv infirmarij. S samostanskim zdravilstvom so se ukvarjali že kartuzijani v Žičah in Pleterjah, cistercijani v Stični ter Pavlinci v Olimju. Od omenjenih je še posebej pomembna lekarna v Olimju (1670), To je bila hkrati prva samostanska lekarna, kjer so lahko zdravila dobili tudi okoliški prebivalci. Družbene razmere v bližnji preteklosti niso bile ravno naklonjene samostanskemu zdravilstvu, toda kljub temu so se mnogi bolniki zatekali po pomoč v samostane. Po dobrih pripravkih sta bila najbolj znana samostana v Žičah in Pleterjah, potem ko so minoriti leta 1990 prevzeli samostan v Olimju, pa so tudi tam začeli ponovno obujati tradicijo zeliščarstva (Zeliščarstvo zgodovina, 2011).

Tradicijo gojenja in predelave zdravilnih rastlin so ohranili trije slovenski samostani - žiški, olimski in stiški. V nekdanjem kartuzijanskem samostanu v Žičah imajo bogat zeliščni vrt, zeliščno lekarno in zanimiv prikaz življenja menihov v preteklosti. V Olimju nekdanje delo redovnikov Pavlincev nadaljujejo bratje minoriti. Pripravljajo več znanih izdelkov, od zeliščnih čajev in mazil do tinktur. Pred samostanom je urejen zeliščni vrt, v katerem se lahko tudi poučimo o imenih in značilnostih posameznih zdravilnih rastlin ter izvemo, pri katerih težavah nam najbolj pomagajo. V samostanu Stična nadaljujejo izročilo najbolj znanega slovenskega zeliščarja patra Simona Ašiča. Pripravljajo 24 čajnih mešanic, 10 vrst mazil in 10 tinktur, izdelujejo jabolčni kis, ukvarjajo se z glino in svetujejo. Čajne mešanice pripravljajo tudi po individualnih željah ali predpisanih receptih. Stalno imajo v zalogi 150 zdravilnih rastlin (Zeliščarstvo zgodovina, 2011).

Zanimanje za zeliščne pripravke ponovno narašča. Veliko se piše o učinkovitosti posameznih zdravilnih rastlin, ljudje jih tudi sami več nabirajo in se izobražujejo na raznih tečajih, seminarjih, krožkih in izletih v naravo. Vse več ljudi se odloča za njihovo uporabo, saj lahko učinkovito in dokaj poceni ohranjajo svoje zdravje in dobro počutje. Poleg tega so to popolnoma naravna sredstva. Ljudje so spoznali, da so zdravilna zelišča lahko enako koristna, ko gre za preprečevanje ali zdravljenje bolezni kot ostala farmacevtska sredstva, ki jih lahko kupijo v prosti prodaji v lekarnah. Z zdravilnimi rastlinami si pomagamo, kadar zbolimo, lahko pa jih uporabljamo tudi drugače, kot na primer za ohranjanje dobrega počutja. Z njimi krepimo zdravje in svojo naravno odpornost. S hrano priskrbimo telesu potrebne kalorije, beljakovine in vitamine. Zeliščna hrana pa skrbi za celovitost, notranjo enovitost in dobro počutje. Takšna krepčila igrajo pomembno vlogo pri preprečevanju in pojavljanju bolezni. Danes je v Sloveniji že kar nekaj uspešnih pridelovalcev in še več izdelovalcev pripravkov iz zdravilnih zelišč (Herbal medicine, 2010).

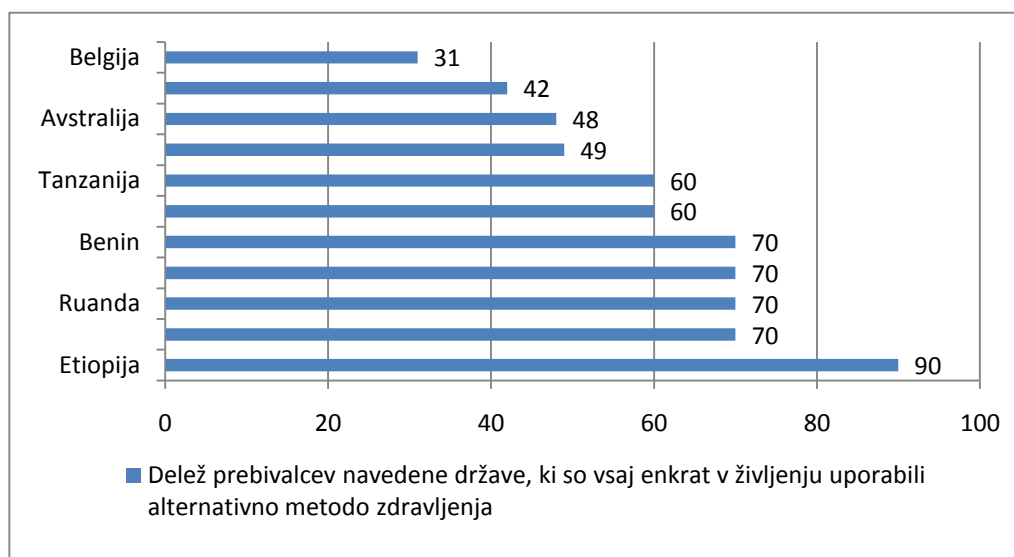
2 DOSEDANJA SPOZNANJA O ODNOSU LJUDI DO ALTERNATIVNEGA NAČINA ZDRAVLJENJA

Sprejemanje alternativnega načina zdravljenja je za trženje zelišč in zeliščnih izdelkov bistvenega pomena, saj gre za izdelke, ki se uporabljajo predvsem za zdravljenje oziroma lajšanje bolezenskih znakov. Zeliščarstvo in zeliščni izdelki namreč dajejo osnovo komplementarnim in alternativnim metodam zdravljenja (Klemenc-Ketiš & Verovnik, 2004, str. 59).

2.1 Razširjenost alternativnega načina zdravljenja po svetu

Obiskovanje zdravilcev in uporaba komplementarnih načinov zdravljenja sta se v zadnjih letih močno razširila, predvsem v razvitejših deželah; manj razvite dežele pa so alternativne metode v večjem obsegu uporabljale že mnogo prej, nekatere so celo sprejete kot konvencionalni način zdravljenja, na primer akupunktura in fitoterapija (Vos & Brennan, 2009, str. 350). V Etiopiji, Beninu, Indiji, Ruandi, Tanzaniji in Ugandi je uporaba alternativnih metod zdravljenja nekaj povsem običajnega, alternativne metode se v teh deželah uporabljajo kot primarno zdravljenje. Da alternativne metode zdravljenja v zadnjem desetletju res pridobivajo na pomenu tudi v razvitejših delih sveta, je razvidno s Slike1, ki prikazuje delež prebivalcev, ki so v posamezni navedeni državi vsaj enkrat v življenju uporabili alternativno metodo zdravljenja. Kot vidimo razlika med razvitimi in nerazvitimi deželami ni več tako očitna in če upoštevamo zraven še, da gre pri uporabi alternativnih metod zdravljenja za naraščajoči trend, potem lahko pričakujemo, da se bo ta razlika vztrajno zmanjševala (World Health Organization, 2002, str. 1).

Slika 1: Delež prebivalcev v navedenih državah, ki so vsaj enkrat v življenju za zdravljenje bolezenskih težav uporabili alternativno metodo



Vir: World Health Organization, *Traditional medicine-growing needs and potential*, 2002, str. 1

Da so alternativne metode zdravljenja vedno bolj priljubljene, pričajo izsledki spodaj omenjenih raziskav.

Raziskava o uporabi alternativnih in komplementarnih metodah zdravljenja, opravljena med 956 bolniki obolelimi za rakom iz štirinajst v vzorec vzetih evropskih držav, med katerimi je bilo 591 žensk in 356 moških povprečne starosti 55,68 let, je dala rezultate predstavljene v Tabeli št. 1. V tabeli so navedene sodelujoče države, število anketiranih bolnikov v posamezni državi, odstotek bolnikov, ki so se odločili za zdravljenje z alternativnimi metodami in odstotek tistih, ki se za zdravljenje z alternativnimi metodami niso odločili (Molassiotis, et al., 2005, str. 675).

Tabela 1: Odstotek uporabnikov in neuporabnikov alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja

Država	Št. anketiranih	% uporabnikov	% neuporabnikov
Španija	115	29.8	70.2
Izrael	111	32.4	67.6
Turčija	100	37.0	63.0
Škotska	93	29.0	71.0
Grčija	81	14.8	85.2
Švica	72	48.6	51.4
Švedska	59	30.5	69.5
Italija	52	73.1	26.9
Češka	51	58.8	39.2
Srbija	50	32.0	68.0
Danska	50	36.0	64.0
Belgija	45	40.0	60.0
Islandija	43	30.2	69.8
Anglija	34	29.4	70.6

Vir: A. Molassiotis, et al., Use of complementary an alternative medicine in cancer patients:a European survey,2005, str. 675

Iz podatkov v Tabeli št. 1, je razvidno, da se je za uporabo komplementarnih in alternativnih oblik zdravljenja odločilo od 14,8 % do 73,1 % anketiranih. V večini držav uporablja komplementarne in alternativne metode okoli tretjina anketiranih bolnikov; v Švici, na Češkem in v Italiji pa se bolniki še pogosteje odločijo za tovrstno obliko zdravljenja. Zanimiv je tudi podatek, da je zdravljenje z zdravilnimi zelišči med najbolj pogosto uporabljenimi alternativnimi metodami zdravljenja kar v trinajst od zgoraj štirinajst navedenih državah in najpogostejša oblika v kar devetih (Turčija, Srbija, Izrael, Češka, Danska, Italija, Švica, Španija in Grčija) (Molassiotis, et al., 2005, str. 675).

Razširjenost zdravljenja in uporabo alternativnih in komplementarnih metod med bolniki, ki imajo revmatske težave, aids, raka in bolniki na pediatriji, je po mnenju Ernsta, veliko lažje meriti, saj je bilo na tem področju opravljeno veliko več raziskav, kot na ravni celotne populacije. A ker po podatkih več kot 50 % prebivalcev uporablja alternativne in

komplementarne metode preventivno, da bi preprečili nastanek bolezni, je zato pomembno, da razširjenost zdravljenja merimo tudi na celotni populaciji (Ernst, 2000, str. 252). V nadaljevanju bom zato navedla nekaj raziskav, kjer so v vzorec vzeli iz celotne populacije preučevane države. Fisher in Ward (1994, str. 107) v raziskavi o komplementarnih in alternativnih metodah v Evropi menita, da se na območju Evrope, s temi metodami zdravljenja ukvarja veliko število terapevtov. Najpogostejše alternativne metode, ki se izvajajo v evropskem prostoru, naj bi bile po njunem mnenju akupunktura, manipulativne metode (osteopatija in kiropraktika), homeopatija in fitoterapija oz. zdravljenje z zdravilnimi zelišči. Raziskave vedno znova kažejo, da evropski uporabniki do alternativnih in komplementarnih metod gojijo pozitivno mnenje. Da je temu res tako, potrjuje tudi podatek, da je kar 60 % Belgijcev in Nizozemcev pripravljeno plačati višji znesek zdravstvenega zavarovanja, če bi le to krilo tudi obiske pri izvajalcih alternativnih metod zdravljenja in nakup zdravil namenjenih alternativnemu zdravljenju. Njihovemu mnenju se pridružuje tudi 74 % Britancev (Fisher & Ward, 2000, str. 107).

V Tabeli št. 2 spodaj so predstavljeni rezultati raziskav, ki so potekale v obdobju od leta 1985 do 1992 na temo, katere alternativne in komplementarne metode uporabljajo uporabniki. V tabeli so navedene države, v katerih so bile izvedene raziskave; delež uporabnikov, ki so uporabili katerokoli izmed komplementarnih metod zdravljenja; delež uporabnikov, ki se zdravi z akupunkturo, homeopatskimi metodami, manipulativnimi metodami (osteopatija in kiropraktika) in delež uporabnikov, ki se zdravi z uporabo zdravilnih zelišč (fitoterapija oz. herbalizem) (Fisher & Ward, 2000, str. 107).

Tabela 2: Deleži uporabnikov v navedenih državah, ki so v raziskavah poročali o uporabi spodaj navedenih komplementarnih metodah zdravljenja, v obdobju od leta 1985 do 1992

Država	Katerakoli komplementarna oblika zdravljenja (%)	Akupunktura (%)	Homeopatija (%)	Manipulativne metode (osteopatija in kiropraktika) (%)	Fitoterapija ali herbalizem (%)
Belgija	31.0	19	56	19	31
Danska	23.2	12	28	23	Ni podatka
Francija	49.0	21	32	7	12
Nemčija	46.0	Ni podatka	Ni podatka	Ni podatka	Ni podatka
Nizozemska	20.0	16	31	Ni podatka	Ni podatka
Švedska	25.0	12	15	48	Ni podatka
Velika Britanija	26.0	16	16	36	24
ZDA	34.0	3	3	30	9

Vir: P. Fisher & A. Ward; Complementary medicine in Europe, 1994, str. 107

V Tabeli št. 2 so podatki za štiri, po mnenju Fisherja in Warda, v Evropi najpogostejše komplementarne metode zdravljenja (akupunktura, homeopatija, manipulativne metode in fitoterapija oziroma herbalizem), vse ostale metode, ki so se jih uporabniki posluževali in ne spadajo v štiri najpogostejše omenjene metode zdravljenja, so združene v skupni kategoriji (katerekoli komplementarne oblike zdravljenja). V zgoraj navedenih državah, za katere

obstajajo statistični podatki, komplementarne metode uporablja približno 20 do 50 % prebivalstva (Fisher & Ward, 2000, str. 107).

Priljubljenost komplementarnih metod hitro narašča. Lep primer je Nizozemska, kjer je leta 1981 komplementarne metode zdravljenja uporabljalo 6,4 % prebivalstva, leta 1985 9,1 % prebivalstva in v letu 1990 že kar 15,7 % (Fisher & Ward, 2000, str. 107).

Porast uporabe komplementarnih metod zdravljenja je razviden tudi v Veliki Britaniji, kjer je leta 1985 vsak sedmi Britanec v zadnjih dvanajstih mesecih, uporabil katero od komplementarnih metod zdravljenja, v letu 1990 pa že vsak četrti (Fisher & Ward, 2000, str. 107).

V Franciji, kjer je homeopatija najbolj priljubljena komplementarna metoda zdravljenja, beležijo porast njene uporabe: v letu 1982 jo je uporabljalo 16 % prebivalcev, leta 1987 29 % prebivalcev, leta 1992 pa se je za to metodo odločilo že kar 36 % francoskega prebivalstva. Francija je znana tudi kot največji svetovni trg homeopatskih zdravil, kjer je 80 % homeopatskih zdravil mogoče dobiti na recept. Prodaja homeopatskih zdravil na evropskem trgu je v letu 1991 znašala 590 milijonov funtov, prodaja zdravil rastlinskega izvora pa je v istem letu znašala 1,45 milijarde funtov (Fisher & Ward, 2000, str. 107).

Porast uporabe alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja in prodaje izdelkov namenjenih alternativnemu zdravljenju je opazen ne le v Evropi, ampak tudi drugod.

V ZDA beležijo močno povišanje zaupanja v alternativne načine zdravljenja; ljudje so v preteklosti bolj zaupali konvencionalni medicini, kar pa se je v 20. stoletju nato obrnilo v prid komplementarnim metodam. Velik porast uporabe komplementarnih metod in izdatkov, ki so jih imeli uporabniki tovrstnega načina zdravljenja, je opazen med letoma 1990 - 1997. V tem obdobju je vedno več ljudi iskalo alternativne načine zdravljenja, prodaja zelišč in zeliščnih terapij pa je v letu 1996 dosegla 2,5 milijard ameriških dolarjev, s 25 % povišanjem na leto (Schultz-Kleine & Hughner-Shaw, 1999).

Da so Američani res veliki uporabniki, pričajo tudi rezultati naslednje raziskave: skoraj polovica ameriške populacije se je z alternativnimi metodami zdravljenja že srečala, dobra tretjina pa je rednih uporabnikov. Posebno priljubljene so metode zdravljenja z zeliščnimi pripravki; v raziskavi so odkrili, da jih je kar 12,1 % uporabilo zdravljenje na osnovi zelišč v zadnjem letu (Cushman & Hoffman, 2004, str. 360).

V ZDA sodeč po rezultatih raziskav, se za zdravljenje z alternativnimi metodami pogosteje odločajo ženske, med vsemi anketiranimi ženskami je namreč kar 48,9 % takih, ki za zdravljenje uporabljajo tudi alternativne metode, medtem ko moški zajeti v raziskavo, alternativne metode zdravljenja uporabljajo redkeje. Med anketiranimi, ki uporabljajo alternativne metode zdravljenja je bilo 50,6 % takih z višjo izobrazbo in višjimi dohodki (nad 50.000 ameriških dolarjev letno). Starostni razred, v katerem se uporabniki največkrat odločajo za alternativne načine zdravljenja, je od 35 do 49 let - takih je kar 50 %, medtem ko se starejši za alternativne načine odločajo malo redkeje (39 %). Najmanj pogosto se za te metode odločajo Afro- Američani: samo okoli 31 % jih uporablja alternativne metode zdravljenja. Temu verjetno botruje nižja izobrazba in s tem pogojeni manjši dohodki in nižji življenjski standard (Cushman & Hoffman, 2004, str. 360).

Nenaden porast uporabe alternativnih metod zdravljenja si raziskovalci sicer razlagajo na različne načine; eden od njih je, da gre v današnjem času za postmoderna uporabnika, ki si je izoblikoval svoje vrednote, katere temeljijo na življenju, povezanem z naravo. Tak uporabnik ceni predvsem vse, kar je naravno, zato tudi pri zdravljenju teži k uporabi naravnih zdravil, ki v nasprotju s farmacevtskimi ne vsebujejo škodljivih kemičnih snovi (Vos & Brennan, 2009, str. 351).

2.2 Razširjenost alternativnega načina zdravljenja v Sloveniji

Rezultati Mediane kažejo, da naj bi bili v Sloveniji, do alternativnih načinov zdravljenja precej nezaupljivi, saj tem metodam zaupa le 15 % slovenske populacije (Alternativna medicina, 2010). A kljub temu alternativni načini zdravljenja tudi pri nas vedno bolj pridobivajo na pomenu; predvsem v zadnjem desetletju raziskovalci z zdravstvenega področja beležijo znaten porast uporabe alternativnih metod na področju samozdravljenja uporabnikov (Smogavec, Softič, Klemenc-Ketiš & Kersnik, 2010, str. 125). Slednjo trditev je podprlo več raziskav opravljenih v Sloveniji, ki jih navajam v nadaljevanju.

Pred leti izvedena anketa med 300 ambulantnimi bolniki v Bolnišnici Golnik je pokazala, da se je 28 % anketiranih vsaj enkrat že poslužilo zdravilskih storitev. Najpogostejše obiskovani zdravilci so bili bioenergetiki, akupunkturisti in kiropraktiki. K homeopatu se je zateklo 125 anketiranih. Končni izsledek ankete je bil, da je bilo 80 % obiskovalcev zdravilcev zadovoljnih z njihovimi storitvami in da se bo ravno takšen odstotek odločil za ponovno pomoč pri zdravilcih (Živčec-Kalan & Vinšek-Grilj, 2008, str. 91).

Leta 1996 je bila izvedena raziskava med uporabniki alternativnih oblik zdravljenja. Z njo so ugotovili, da se v primeru zdravstvenih težav najprej obrne na zdravnika le 17 % anketiranih, 52 % se jih odloči za zdravnika ali za zdravilca glede na vrsto težav; 20 % se jih hkrati obrne na uradnega zdravnika in na zdravilca, 11 % pa se jih obrne po pomoč najprej k zdravilcu. O zdravljenju s pomočjo alternativne medicine je povedalo svojemu zdravniku le 32 % anketirancev (Židov, v Smogavec & Softič, 2009, str. 13).

Leta 1997 je raziskava, ki je potekala na območju Celja (zajela je 1.650 Celjanov) pokazala, da je 40 % anketiranih bilo naklonjenih uporabi alternativnih oblik zdravljenja. 37 % odraslih je že uporabilo kakšno od tehnik komplementarne in alternativne medicine, večina pa se pred tem ni posvetovala s svojim zdravnikom (61 %). Kar 95 % vprašanih je verjelo v učinkovitost drugečnega zdravljenja, le 5 % jih je dosedanje uporabo komplementarnih in alternativnih metod ocenilo kot neuspešno (Rajtmajer, v Smogavec & Softič, 2009, str. 13).

Druga raziskava, v zvezi z uporabo alternativnih oblik zdravljenja med prebivalci Slovenije je bila izvedena leta 1998 v 36 zdravstvenih ordinacijah na vzorcu 1.753 obiskovalcev zdravnikov splošne medicine. Rezultati raziskave so pokazali, da je v enem letu 6,6 % obiskovalcev uporabilo alternativne oblike zdravljenja. Tipični uporabniki so praviloma ženske, višje izobraženi, s kroničnimi boleznimi kot so bolečina v križu, anksioznost in depresija. Svoje zdravje oz. kakovost življenja ocenjujejo slabše od povprečja. Uporabniki so

imeli pogostejše znake duševnih motenj, so bili bolj pogosti obiskovalci zdravnika, so zamenjali zdravnika v zadnjem letu; običajno je šlo za ljudi srednjega življenjskega obdobja (Kersnik, 2000, str. 390).

V raziskavi »Slovensko javno mnenje 2001« so ugotovili, da 27 % Slovencev ocenjuje svoje zdravstveno stanje kot odlično in zelo odlično, 60 % kot dobro in 13 % kot slabo ali zelo slabo. V zadnjih 12 mesecih je 65,1 % anketiranih obiskalo zdravnika splošne medicine. Od alternativnih oblik zdravljenja so v skrbi za svoje zdravje najpogostejše posegali po dietah in postu v 27 %, zeliščih v 26%, masažah in kiropraktiki v 18 % (Toš & Malnar, v Smogavec & Softič, 2009, str. 13).

Nadalje je bila na isto temo narejena raziskava leta 2003. Z njo so ugotovili, da je 67,5 % anketiranih uporabilo vsaj eno od dopolnilnih oblik zdravljenja. Najpogostejše so uporabili masažo (30,3 %), zeliščno medicino (23,0 %) in vitaminske pripravke (18,4 %). 71,8 % anketiranih bi takšno obliko zdravljenja priporočilo prijateljem in svojcem. O slabi izkušnji z dopolnilnimi oblikami zdravljenja je poročalo 11,5 % anketirancev. Ženske pogostejše uporabljajo dopolnilne oblike zdravljenja (56,2 % žensk v primerjavi z 43,8 % moških). Komplementarne in alternativne metode zdravljenja v povprečju uporabljajo mlajši uporabniki, povprečna starost je bila 49,3 leta. Med uporabniki dopolnilnih metod so prevladovali tisti s srednjo stopnjo izobrazbe. Bolniki s kronično boleznijo ali invalidnostjo so pogostejše kot ostali uporabljali dopolnilne oblike zdravljenja, tj. v 38,2 %. Uporabniki dopolnilnih metod so v zadnjih dvanajstih mesecih pogostejše obiskali zdravnika, povprečno 4,0 obiska v primerjavi s tistimi, ki ne uporabljajo dopolnilnih oblik zdravljenja, s povprečno 3,0 obiski (Cvetko, v Smogavec & Softič, 2009, str. 13).

Smogavec in Softič (2009, str. 65) sta v letu 2009 opravila raziskavo o razširjenosti samozdravljenja v slovenski populaciji. Na podlagi 410 pravilno izpolnjenih in vrnjenih anketnih vprašalnikov (191 anketiranih je bilo ženskega in 210 moškega spola) sta na vprašanje, ali se anketirani poslužujejo metod samozdravljenja, katere metode in preparate za samozdravljenje najpogostejše uporabljajo, dobila sledeče rezultate: največ anketiranih podpira samozdravljenje in se ga tudi poslužuje (52,1 %), najmanj pa jih je odgovorilo, da jih samozdravljenje ne zanima (6,2 %). Anketirani so se v preteklem letu (2008) največkrat posluževali zdravil, rastlinskih pripravkov, čajev, vitaminov in mineralov kot oblike samozdravljenja (84,0 %). Vse ostale načine samozdravljenja, kot so homeopatija, kiropraktika in akupunktura, so uporabili le redki. Najpogostejše uporabljeni preparati za samozdravljenje so zdravilne rastline in čaji (74,4 %), nekoliko manj zdravila brez recepta, ki se dobijo v lekarni (69,3 %) in vitamini ter minerali (69,0 %).

Posebej o uporabi zdravilnih zelišč za samozdravljenje ni veliko podatkov; pri raziskovanju različnih virov pa sem na koncu odkrila raziskavo o uporabi in odnosu uporabnikov do zdravilnih rastlin in njihovih pripravkov pri samozdravljenju, ki je bila opravljena oktobra 2000 v lekarnah v Velenju, Mozirju, Žalcu, Laškem, Rogaški Slatini in Sevnici med 202 naključno izbranimi bolniki, ki so v lekarni kupili zdravilo, zdravilni pripravek ali prišli po zdravilo na recept. Z raziskavo so želeli ugotoviti, kakšen je odnos uporabnikov do zdravilnih zelišč in njihovih pripravkov, kakšno je splošno znanje uporabnikov o zdravilnih zeliščih in njihovi uporabi, morebitnih stranskih učinkih, katera zdravilna zelišča najpogostejše

uporabljajo, ter komu uporabniki najbolj zaupajo glede znanja o zdravilnih zeliščih. Ugotovili so naslednje (Živčec-Kalan & Vinšek-Grilj, 2008, str. 51-57):

- ljudje pogosto kupujejo rastlinske zdravilne pripravke, najpogosteje se za zdravilne zeliščne pripravke odločajo uporabniki v starostnem razredu 31 - 45 let: kar 48 odstotkov naj bi jih zeliščni zdravilni pripravek kupilo pred enim mesecem;
- večina anketiranih meni, da med rastlinske zdravilne pripravke v prvi vrsti sodijo zeliščni čaji;
- največ ljudi bi kupilo rastlinski zdravilni pripravek, ker je naraven in zato neškodljiv;
- največ jih za samozdravljenje uporablja kamilico;
- rastlinske zdravilne pripravke bi uporabili v primeru lažjih, blagih težav;
- zavedajo se, da imajo tudi zdravilne rastline lahko stranske učinke;
- zdravilne pripravke imajo najraje v obliki čajev ali sirupov;
- glede znanja o zdravilnih rastlinah najbolj cenijo zeliščarja;
- večino jih rastlinske zdravilne pripravke in zdravilna zelišča kupi v lekarni;
- od publikacij o zdravilnih rastlinah je med uporabniki najbolj priljubljen Ašičev priročnik, katerega tudi najpogosteje prebirajo

Populacija, ki je bolj dovzetna za alternativne metode zdravljenja, naj bi po raziskavah Mediane spadala v starostni razred od 35 - 75 let; v tem starostnem razredu jih je namreč 18 % izrazilo zaupanje v alternativne tehnike zdravljenja, medtem ko jim mlajši (15 - 34 let) zaupajo manj, takih je le 15 % (Alternativna medicina, 2010).

Za alternativne načine zdravljenja naj bi se odločale predvsem ženske, starejše od 35 let, z višjo izobrazbo. V splošnem naj bi po alternativnih metodah posegali predvsem izobraženi, tisti, ki svoje zdravje ocenjujejo slabše, so v življenju doživeli izkušnjo, ki je spremenila njihovo življenjsko filozofijo, imajo eno od sledečih zdravstvenih težav: psihične težave, bolečine v križu, težave s sečili. Psihološki in sociološki dejavniki, ki naj bi vplivali na večjo uporabo alternativnih metod, pa so: skrb za okolje in čut za varovanje okolja, zanimanje za duhovnost in psihologijo osebne rasti, ter tudi vzgoja in vrednote, ki so jih pridobili v družini. (Smogavec, Softič, Klemenc-Ketiš, & Kersnik, 2010, str. 123-130).

Povzamemo torej lahko, da je tipični slovenski uporabnik alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja po rezultatih zgoraj navedenih raziskav ženskega spola, s srednjo ali visoko izobrazbo, v srednjem življenjskem obdobju, ki svoje zdravje ocenjuje slabše in pogosteje obiskuje zdravnika, kar lahko pomeni, da bolj skrbi za svoje zdravje ali pa ima več zdravstvenih težav v primerjavi z ostalimi. Dovzetnejši za alternativne in komplementarne metode zdravljenja so tudi bolniki s kroničnimi boleznimi in tisti, ki imajo psihične težave.

Vsi doslej navedeni podatki tako za tujino kot za Slovenijo, potrjujejo dejstvo, da se uporaba alternativnih tehnik povečuje, zdravljenje z alternativnimi metodami je v tujini veliko bolj razvito kot pri nas, vendar je tudi v Sloveniji že opazen porast. Zato menim, da je pravi čas, da si tisti, ki se ukvarjajo z alternativnimi metodami, zagotovijo svoj prostor na trgu. Vzporedno z naraščanjem povpraševanja po alternativnih metodah zdravljenja bo naraščalo tudi povpraševanje po pripravkih, ki jih uporabljajo pri svojem delu. S tem mislim na

zdravilne rastline in zelišča, tukaj pa se kaže priložnost tudi za pridelovalce in nabiralce zdravih zelišč.

2.3 Proces nakupnega odločanja uporabnikov v zvezi z alternativnimi/komplementarnimi metodami zdravljenja

Kotler (2004, str. 204) nakupno odločanje označuje kot bolj ali manj kompleksen proces, ki sestoji iz sledečih stopenj: prepoznavanje potrebe, iskanje informacij, ocena možnosti, nakupna odločitev, ponakupno vedenje. V nadaljevanju bom razložila značilnosti posameznih stopenj, ko gre za alternativne/komplementarne metode zdravljenja.

Prepoznavanje potrebe. Nakupni proces se začne, ko uporabnik zazna potrebo ali problem. V primeru, ko uporabnik zazna, da z njegovim počutjem ni nekaj v redu, zazna potrebo po zdravljenju; potrebo po zdravljenju z alternativnimi metodami največkrat sprožijo slabo počutje posameznika, želja po zdravem načinu življenja, preventivni ukrepi, ki bi preprečili nastanek bolezni, neučinkovitost zdravljenja z uradnimi metodami in s tem pogojeno nezadovoljstvo uporabnika, priporočila znancev, družine, ki so bili v preteklosti v podobni situaciji in so s pomočjo alternativnih metod zdravljenja uspešno odpravili zdravstvene težave (Caspi, Koithan & Criddle, 2004, str. 68, 70, 71).

Iskanje informacij. Uporabniki želijo rešiti problem najprej z iskanjem informacij o načinu zdravljenja. Uporabnikovi viri informacij so: osebni viri (družina, prijatelji, znanci), javni viri (množični mediji, porabniške organizacije), poslovni viri (zdravniki uradne medicine, terapevti alternativnih metod, pri izdelkih namenjenih alternativnemu zdravljenju, kot so na primer v našem primeru zdravilna zelišča, pa tudi informacije na embalaži), izkustveni viri (uporaba metode zdravljenja ali izdelka namenjenega zdravljenju) (Robinson & Cooper, 2007, str. 134- 135). Količina iskanih informacij in vpliv posameznega vira informacij je odvisna od vrste izdelka in storitve ter značilnosti uporabnika. (Gaur, 2006-2007, str. 39) deli uporabnike na eni strani na informacijsko aktivne: to so tisti uporabniki, ki iščejo informacije sami, ne zaupajo le mnenju osebnega zdravnika, so bolj odprti in pripravljeni preizkusiti več različnih metod zdravljenja, so dosledni pri izvajanju zdravljenja, veliko jim pomeni zdrav način življenja, njihov glavni motiv je izboljšati počutje. Na drugi strani pa so uporabniki, ki so informacijsko pasivni, ne iščejo informacij v takšni meri, zelo zaupajo svojemu osebnemu zdravniku, niso tako odprti za druge možnosti zdravljenja; v primeru, ko se odločijo za uporabo novega zdravila ali načina zdravljenja, se posvetujejo s svojim zdravnikom in običajno ne iščejo informacij iz drugih virov. Večina uporabnikov alternativnih in komplementarnih metod pridobi informacije od terapevta, najmanj zanesljiva vira informacij v očeh teh uporabnikov pa sta internet in televizija (Robinson & Cooper, 2007, str. 135). Uporabniki naravnih metod zdravljenja, kamor spada tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči,

najmanj informacij pridobijo pri zdravniku uradne medicine v primerjavi z uporabniki drugih alternativnih metod, največ informacij pridobijo na podlagi posvetovanja z izvajalcem/terapevtom alternativne metode zdravljenja. Zaupajo knjigam, ki so jih napisali njihovi terapevti in na splošno slovijo po tem, da bodo v primerjavi z uporabniki drugih alternativnih tehnik prav oni zbrali največ razpoložljivih informacij. Značilnost uporabnikov naravnih metod zdravljenja je, da se od vseh ostalih uporabnikov najbolj zanašajo na informacije pridobljene iz drugih virov (izkušnje, priporočila prijateljev in znancev o učinkovitosti zdravljenja) (Robinson & Cooper, 2007, str. 134).

Ocena možnosti. Uporabniki presojujejo možnosti zdravljenja v okviru razpoložljivih metod na različne načine, saj se razlikujejo glede na to, kakšne zdravilne pripravke oziroma pripomočke uporabljajo terapevti pri izvajanju zdravljenja, načina izvedbe zdravljenja ter, kakšno zdravstveno težavo želijo uporabniki z zdravljenjem odpraviti. Pozornost bodo namenili lastnostim, ki jim prinašajo iskane koristi. Za uporabnike zdravljenja z zdravilnimi zelišči je značilno, da se za to metodo v veliki večini odločijo zaradi prepričanja, da je zdravljenje z naravnimi zdravili brez kemičnih dodatkov veliko učinkovitejše na dolgi rok in ne škoduje organizmu v tolikšni meri kot farmacevtska sredstva (Robinson & Cooper, 2007, str. 134).

Nakupna odločitev. V stopnji presojanja o različnih možnostih alternativnega zdravljenja, uporabniki oblikujejo seznam razpoložljivih metod. Na končno odločitev uporabnika, ki bi se najverjetneje odločil na podlagi lastnega prepričanja o ustreznosti metode in morebitnih predhodnih izkušenj, pa vplivajo različni dejavniki, kot so na primer mnenje in nasveti prijateljev in znancev, priporočila že obstoječih uporabnikov itd. (Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 5).

Ponakupno vedenje. Ko uporabniki preizkusijo metodo zdravljenja, ki so jo izbrali, občutijo neko raven zadovoljstva ali nezadovoljstva. O svoji izkušnji bodo najverjetneje poročali svoji družini, prijateljem, sodelavcem in znancem. Izkušnja, ki so si jo pridobili na podlagi uporabe določene metode zdravljenja, je največkrat ključnega pomena pri ponovnem odločanju za tovrstni način zdravljenja (Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 5).

Kakšen proces odločanja bodo uporabniki uporabili, je v veliki meri odvisno tudi od značilnosti posameznikov. Nekateri uporabniki so zvesti le uradnim načinom zdravljenja, drugi se spet odločajo za uporabo alternativnih metod zdravljenja vzporedno z uradno metodo. So pa tudi taki, ki se odločijo za uporabo izključno samo alternativnih metod (Caspi et. al., 2004, str. 66). Da bi raziskali, kakšen je odnos uporabnikov do alternativnega zdravljenja z zelišči, je zato ključnega pomena poznati razlike v procesu odločanja, ki se pojavljajo pri omenjenih treh skupinah uporabnikov, in dejavnike, ki vplivajo na uporabnikovo odločitev. Poznavanje razlik v procesu odločanja uporabnikov je za ponudnike ključnega pomena, saj le na ta način lahko nudijo ustrezne informacije, na podlagi katerih se bodo uporabniki odločali (Caspi et. al., 2004, str. 77).

Caspi et. al. (2004, str. 65) so proces odločanja uporabnikov o izbiri metode zdravljenja razložili na podlagi raziskave, ki je imela za cilj odgovoriti na tri temeljna vprašanja: Kakšen proces odločanja uporabnikov, ko sprejemajo odločitve o alternativnih/komplementarnih metodah zdravljenja? Kaj je ključna informacija, zaradi katere se uporabniki odločajo za uporabo alternativnih/komplementarnih metod zdravljenja? Katere so podobnosti in katere so razlike v procesu odločanja tistih uporabnikov, ki so alternativnim/komplementarnim metodam naklonjeni, in onih, ki jih zavračajo. Uporabnike so v raziskavi razdelili na tri skupine, in sicer: uporabniki uradnih metod, uporabniki alternativnih metod in uporabniki komplementarnih metod zdravljenja.

Pristaši uradne medicine prepoznajo potrebo po zdravljenju zaradi posledic, ki nastanejo pri določenem obolenju: te se lahko kažejo v nefunkcionalnost posameznika ali splošnem slabem počutju. Pri iskanju informacij so ti uporabniki bolj pasivni in iščejo malo informacij, to je tudi vzrok, da je zaupanje pri tej skupini uporabnikov zelo pomemben dejavnik pri sprejemanju odločitve o načinu zdravljenja. Praviloma močno zaupajo svojemu zdravniku, upoštevajo njegovo mnenje in se na podlagi zdravnikovega priporočila nato tudi odločijo za način zdravljenja. Na ponakupno vedenje vplivajo izkušnje, ki jih imajo uporabniki z uradnim načinom zdravljenja; v primeru, ko le to ne bi bilo učinkovito, so v raziskavo vključeni uporabniki navedli, da bi se poslužili tudi alternativnih/komplementarnih metod zdravljenja, vendar šele v primeru, ko je situacija brezizhodna in izbrana alternativna metoda ni tvegana. (Caspi et. al., 2004, str. 68-70). Model odločanja uporabnikov metod uradne medicine je predstavljen v Prilogi št. 3.

Razlogi, da pričnejo razmišljati o uporabi alternativnih metod in zaznajo potrebo po zdravljenju z njimi, so osebne izpovedi tistih, ki te metode že uporabljajo in ponavljajoča priporočila bližnjih, ki so prav tako že uporabili te metode. Velikokrat pa se uporabniki odločijo za takšen način zdravljenja tudi zaradi želje poizkusiti nekaj novega. Uporabniki alternativnih metod zdravljenja sprejemajo negotovost pri izbiri, odgovornost za svoje zdravje in v procesu odločanja aktivno sodelujejo, so skeptični tako do uradnih kot alternativnih metod in v procesu odločanja sami zbirajo informacije. Za to skupino uporabnikov je značilno, da pred izbiro prave metode preizkusijo več načinov zdravljenja in se nato odločijo na podlagi lastne intuicije. Kot glavni razlog, zakaj se odločijo za alternativne načine zdravljenja, so navedli prepričanje o celovitem pogledu na osebno zdravje: človek naj bi dosegel dobro počutje z vzpostavitvijo tako zunanega kot notranjega ravnotežja (Caspi et. al., 2004, str. 70-71). Model odločanja uporabnikov alternativnih metod zdravljenja je predstavljen v Prilogi št. 4.

Uporabniki, ki se odločijo za komplementarne metode zdravljenja, potrebo po drugačnem, neuradnem načinu zdravljenja zaznajo s pomočjo priporočil prijateljev in znancev. Možnosti, ki so jim na voljo, nato skrbno preverijo. Za to skupino uporabnikov je značilno, da pri sprejemanju odločitve o načinu zdravljenja aktivno sodelujejo, zbirajo informacije s pomočjo interneta, literature ter drugih razpoložljivih virov. Kredibilnost informacij skrbno preverijo. Odločitve so nato sprejete na podlagi logičnega sklepanja o poteku zdravljenja in mogočih rezultatih, ki bi jih to zdravljenje nudilo (tehtanje dokazov na osebni ravni). Način zdravljenja uporabniki preverijo na podlagi informacij o učinkovitosti zdravljenja, poteku oz. načinu terapije in na podlagi osebnega prepričanja glede izbranega načina zdravljenja (Caspi et. al.,

2004, str. 71-73). Model odločanja uporabnikov komplementarnih metod zdravljenja je predstavljen v Prilogi št. 5.

2.4 Dejavniki, ki vplivajo na odločitev o alternativnem zdravljenju in nakupu temu namenjenih izdelkov

Za tržnike ni dovolj, da vedenje uporabnikov na trgu samo poznajo. Ključnega pomena je namreč ugotoviti, zakaj se uporabniki v določenih primerih obnašajo tako, drugač spet drugače. Odločitve sprejemajo pod vplivom raznovrstnih informacij iz okolja (oglaševanje, priporočila prijateljev in znancev), ki jih lahko sprejemajo ali pa tudi zavračajo. Naloga tržnikov je razumeti, kaj se v uporabnikovi zavesti dogaja od trenutka sprejetja dražljaja do končne nakupne odločitve. Na nakupno vedenje vpliva več dejavnikov. To so trženjske spodbude in značilnosti uporabnika, ki se izražajo v obliki kulturnih, družbenih, osebnih in psiholoških značilnosti. (Mumel, 1999, str. 162).

Glavni namen diplomskega dela je prav podati spoznanja o tem, kdo so mogoči uporabniki izdelkov obravnavane kmetije in kakšne so njihove lastnosti. Zato bom najprej na temelju študija literature podala razlago posameznih dejavnikov in potem poskušala opredeliti s kvalitativno raziskavo, kateri so tisti dejavniki in lastnosti uporabnikov, ki najbolj vplivajo na nakup tovrstnih izdelkov. Spoznanja o značilnostih uporabnikov mi bodo pomagala pri opredelitvi, katera bi lahko bila glavna ciljna skupina uporabnikov zdravih zelišč.

2.4.1 Dejavniki, ki vplivajo na odločitev o uporabi komplementarnih in alternativnih metod zdravljenja, z vidika modela nakupnega odločanja uporabnikov

Kanuk in Schiffman (v Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 5) razvrstita dejavnike, ki vplivajo na odločitev o uporabi komplementarnih in alternativnih metod zdravljenja, na podlagi modela nakupnega odločanja uporabnikov v tri skupine:

- **Dejavniki, ki na uporabnika vplivajo pred sprejetjem odločitve** (v fazi prepoznavanja potrebe, iskanja informacij in ocenitve možnosti). Med njih sodijo predvsem socio-kulturni dejavniki (kultura, družina in neformalni viri, kot so prijatelji in sodelavci, socialni razred); s pomočjo teh vplivov uporabnik nato oblikuje vrednote, vero, prepričanje in vedenje.
- **Dejavniki, ki vplivajo na uporabnika v fazi sprejemanja odločitve:** so psihološki dejavniki (motivi, stališča, osebnost), ki na uporabnika vplivajo na način, kako prepozna potrebo, išče informacije in vrednoti alternativne možnosti za zadovoljevanje potrebe.
- **Dejavniki, ki na uporabnika vplivajo po opravljenem nakupu:** to so predvsem izkušnje, ki jih pridobi z uporabo neke metode zdravljenja; uporabnik primerja pričakovanja, ki jih je imel pred opravljeno terapijo in končnimi rezultati terapije. Če so bila pričakovanja izpolnjena, potem je velika verjetnost, da bo uporabnik z izidom

zdravljenja zadovoljen in se bo v prihodnosti ponovno odločil za uporabo alternativne metode zdravljenja.

Prednost uporabe modela nakupnega odločanja uporabnikov pri pojasnjevanju različnih vplivov dejavnikov na uporabnikovo nakupno odločitev je, da pojasnjuje tudi kompleksnost povezave med njimi. Povezanost med dejavniki, ki vplivajo na uporabnika v procesu nakupnega odločanja, sta Kanuk in Schiffman (v Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 5) razložila takole. Iskanje informacij vključuje tudi uporabnikov spomin (v primeru, da je uporabnik v preteklosti že zbral določene informacije o metodi zdravljenja od družine in prijateljev, se te informacije zakoreninijo v uporabnikovo podzavest in na ta način lahko vplivajo na uporabnikovo oblikovanje stališč do določene metode zdravljenja); na ta način lahko dejavniki, ki smo jih uvrstili v skupino pred sprejetjem odločitve, vplivajo na uporabnika tudi v fazi sprejemanja odločitve. Dalje sta avtorja izpostavila vplive različnih dejavnikov na to, kako močno bo uporabnik iskal informacije. Morebitno nezadovoljstvo ali pomanjkanje izkušenj z neko dobrino ali storitvijo poveča uporabnikovo iskanje dodatnih informacij, in obratno, če je uporabnik zadovoljen in ima dobre izkušnje, bo dodatne informacije iskal manj pogosto. Na ta način lahko vidimo povezavo med dejavniki, ki vplivajo na uporabnika pred opravljeno storitvijo/ nakupom, in dejavniki, ki vplivajo na uporabnika po opravljeni storitvi oz. nakupu. Povezavo med dejavniki, ki vplivajo na uporabnika v fazi sprejemanja odločitve, in dejavniki, ki na uporabnika vplivajo po sprejeti odločitvi, pa sta avtorja razložila na sledeč način. Izkušnje, ki jih je imel uporabnik z nekim izdelkom ali storitvijo, lahko vplivajo tudi na uporabnikovo oblikovanje vrednot (v primeru, da je uporabniku zdravljenje z zdravilnimi zelišči pomagalo, se lahko odloči, da bo v prihodnje cenil le tisto, kar je naravno, in bo zdrav način življenja s pomočjo naravnih izdelkov postal njegova osebna vrednota). Izkušnje na ta način dodajo težo psihološkim dejavnikom.

V nadaljevanju podrobneje obravnavam dejavnike v vsaki od prej omenjenih treh faz nakupnega odločanja.

2.4.1.1 Dejavniki, ki na uporabnika vplivajo pred sprejetjem odločitve

Kanuk in Schiffman (v Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 5) dejavnike, ki na uporabnika vplivajo pred sprejetjem odločitve, imenujeta zunanji dejavniki. Zunanji dejavniki naj bi v modelu nakupnega odločanja na uporabnika vplivali na način, kako vrednoti storitev/ izdelek, in na njegovo vedenje. Med zunanje dejavnike uvrščata sociodemografske dejavnike (starost, spol, izobrazba, dohodek) in sociokulturne dejavnike, tako imenovane vplive neformalnih virov, kot so družina, prijatelji in sodelavci.

Sociodemografski dejavniki po mnenju različnih avtorjev vplivajo na vrednotenje neke zdravstvene metode in so povezani z uporabo alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja (Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 5). V primerjavi z neuporabniki alternativnih in komplementarnih metod so tisti, ki jih uporabljajo, ženskega spola (Barnes, Powell-Griner, McFann & Nahin, v Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 5), srednjih let

(Grzywacz et. al., 2005, str. 555-556), imajo višje dohodke in so bolj izobraženi (Eisenberg et. al., 1998, str. 1571).

Na temo, kako vplivajo družbeni odnosi na uporabo alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja, je bilo narejenih že veliko raziskav, ki so potrdile tezo, da pri odločanju o načinu zdravljenja družbeni odnosi pomembno vplivajo na posameznikovo odločitev (Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 5). Caspi, Koitham in Criddle (2004, str. 71) so na podlagi kvalitativne raziskave o uporabi alternativnih in komplementarnih metod med bolniki z artritisom odkrili, da so priporočila prijateljev in družinskih članov med pomembnimi dejavniki, ki so vplivali na odločitev o uporabi alternativnih metod zdravljenja. Do podobnih ugotovitev sta prišla tudi Robinson in Cooper (2007, str. 131); ugotovila sta, da družina in prijatelji sodijo med tiste vire informacij, ki jih uporabniki komplementarnih in alternativnih metod zdravljenja najpogosteje uporabljajo in jim tudi najbolj zaupajo.

Če uporabniki nimajo predhodnih izkušenj z uporabo alternativnih metod zdravljenja, informacije zbirajo preko priporočil družinskih članov in bližnjih prijateljev (Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 15). Med zunanje dejavnike tako uvrščamo tudi družino, ki v veliki meri, v fazi socializacije posamezniku pomaga izoblikovati vrednote. Posameznikove vrednote pa nato vplivajo na uporabnikovo nakupno vedenje. Uporabnik, ki zdravje postavlja visoko na lestvico osebnih vrednot, bo več energije vložil v zdrav način življenja, se bo pogosteje posluževal preventivnih ukrepov za zaščito zdravja in bo v večji meri pripravljen poizkusiti alternativne metode zdravljenja (Rajamma & Pelton, 2010, str. 131).

2.4.1.2 Dejavniki, ki vplivajo na uporabnika v fazi sprejemanja odločitve

Kanuk in Schiffman (v Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 6) poudarjata, da na uporabnike v fazi sprejemanja odločitve o načinu zdravljenja vplivajo predvsem psihološki dejavniki; to so motivi, stališča in osebnost.

a) Motivi.

Uporabniki so velikokrat navedli, da jih je k uporabi alternativnega načina zdravljenja prisililo njihovo slabo fizično stanje ob bolezni in spremljajoči simptomi, ki so bili zelo moteči (Caspi et. al., 2004, str. 69). Glavni motiv, ki uporabnika pritegne, da se obnaša na zanj svojstven način, je namera pridobiti nadzor nad določeno situacijo (Skinner, 1996, str. 549). V raziskavah je bila potreba po nadzoru posameznika nad lastnim zdravjem velikokrat predstavljena kot glavni motiv, ki pritegne uporabnika, k uporabi alternativnih načinov zdravljenja. Langer (v Rajamma & Pelton, 2010, str. 128) definira nadzor kot verovanje posameznika, da ima v določenem trenutku možnost izbire med različnimi opcijami, ki so zanj bolj ali manj učinkovite. Možnost izbire pa v posamezniku poveča občutek nadzora nad dano situacijo. Zdravje posameznika je področje, nad katerim želi vse več uporabnikov imeti nadzor, zato se jih tudi veliko odloča za uporabo alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja, saj jim le-te dajejo občutek, da imajo tudi sami velik vpliv na lastno zdravje (Rajamma & Pelton, 2010, str. 128). Mnenja uporabnikov o tem, kdo ima nadzor nad njihovim zdravjem in kdo je zanj odgovoren, so deljena. Rajamma in Pelton (2010, str. 130-

131) tako uporabnike delita v tri skupine, in sicer tiste, ki menijo, da so sami odgovorni za svoje zdravje in želijo imeti nad njim nadzor sami; tiste, ki menijo, da je za njihovo zdravje odgovoren zdravnik; in tiste, ki menijo, da je zdravje odvisno od naključij ter ga zato ni mogoče nadzirati. Delitev na te tri skupine je pomembna predvsem zaradi različnega sprejemanja in odločanja uporabnika za alternativne metode zdravljenja. Uporabniki, ki so prepričani, da so za lastno zdravje odgovorni sami, čutijo večjo potrebo po nadzoru in se pogosteje vključujejo v dejavnosti, ki bi potencialno lahko izboljšale njihovo počutje, za ostali dve skupini uporabnikov pa to ni značilno. Mnenje uporabnika o tem, kdo je odgovoren za njegovo zdravje, je torej pomembno tudi pri tem, kakšno vrsto zdravljenja bo izbral. Uporabniki, ki so mnenja, da so za svoje zdravje odgovorni v prvi vrsti sami in želijo imeti nad njim popoln nadzor, se bodo pogosteje odločali za uporabo alternativnih metod zdravljenja v primerjavi z drugima dvema skupinama uporabnikov. Odločitev za alternativne metode zdravljenja naj bi pri prvi skupini sprožila predvsem želja po ponovni vzpostavitvi nadzora nad lastnim zdravjem, želja po boljši alternativni, nezadovoljstvo z uradnimi metodami zdravljenja ali zgolj želja poizkusiti nekaj novega (Rajamma & Pelton, 2010, str. 132).

Vprašanje, kaj motivira posameznika, da se odloči za uporabo alternativnih metod zdravljenja, je osvetlila tudi spletna raziskava izvedena v Angliji (na sicer majhnem vzorcu 59 uporabnikov alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja). Anketirani so morali navesti enega ali več vzrokov, ki so vplivali na njihovo odločitev o uporabi alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja. Vzroki, ki so jih navedli, so predstavljeni v Tabeli št. 3. Ker so anketirani lahko navedli tudi več vzrokov, navedeni odstotki v stolpcu (delež anketiranih, ki je navedlo razlog) presegajo seštevke sto odstotkov (Vos & Brennan, 2009, str. 350).

Tabela 3: Zakaj se ljudje odločajo za alternativno zdravljenje (v %)

Razlogi	Delež anketiranih, ki je navedlo razlog
Dolgoročno kronično obolenje	32,2
Terapija jim je pomagala v preteklosti	45,8
Nezadovoljni s konvencionalno medicino	35,6
Želja poskusiti nekaj novega	22,0
Nova zdravstvena težava	13,6
Izboljšati splošno počutje	59,3
S stresom pogojene zdravstvene težave	32,2

Vir: L.Vos & R. Brennan, *Complementary and alternative medicine; Shaping a market research agenda*, 2009, str. 350

Kot vidimo v Tabeli št. 3, so vzroki za uporabo alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja, navedeni od najpogostejšega do najmanj pogostega, naslednji:

- s pomočjo alternativnih metod so si uporabniki želeli izboljšati splošno počutje,
- ker jim je določena alternativna metoda zdravljenja v preteklosti že pomagala, so se zanjo ponovno odločili,

- neučinkovito zdravljenje na podlagi uradne medicine in morebitni spremljajoči stranski učinki zdravljenja z uradno medicino so bili razlog za nezadovoljstvo nad uradnimi metodami zdravljenja in hkrati vzrok, da so se odločili za uporabo alternativnih metod,
- uporabniki, ki so trpeli zaradi dolgoročnih kroničnih obolenj, so se za alternativno metodo odločili, ker so si z novim pristopom zdravljenja poskušali izboljšati možnosti za ozdravitev,
- uporabniki, ki so se soočili z novo, nepoznano zdravstveno težavo, so zaradi pomanjkanja informacij o svojem zdravstvenem stanju s strani uradne medicine, želeli z uporabo alternativnih metod razjasniti in odpraviti zdravstvene težave,
- pogosto so kot vzrok za uporabo alternativnih metod uporabniki navedli tudi zdravstvene težave, pogojene s stresom,
- uporabnike je k uporabi alternativnih metod pritegnila želja po nečem novem

Zelo podobne odgovore so raziskovalci dobili z anketiranjem slovenskih uporabnikov. Pri vprašanju, zakaj se zatekajo k alternativnim načinom zdravljenja, so vprašani navedli naslednje razloge: priporočili so jim prijatelji ali sodelavci; želijo se izogniti stranskim učinkom konvencionalnega zdravljenja; z uporabo uradnih tehnik niso ozdraveli; bolezen se jim ni zdela tako huda, zato so se odločili, da ne bodo obremenjevali osebnega zdravnika; potek bolezni jim je znan, zato znajo sami ukrepati; slab odnos z zdravnikom, ne zaupajo svojemu zdravniku. (Smogavec, Softič, Klemenc-Ketiš, & Kersnik, 2010, str. 123-130).

b) Osebnost.

Veliko študij je potrdilo, da so predvsem subjektivno dožemanje bolezni in s tem povezane posameznikove osebnostne značilnosti razlog, da se uporabniki odločajo za alternativne načine zdravljenja. Uporabniki, ki so bolj nevrotični in težje prenašajo stres, bodo najverjetneje simptome, ki spremljajo neko bolezen, težje prenašali in bodo zanje veliko bolj moteči, kar je razlog, da bodo iskali poleg uradnih tudi druge načine zdravljenja. Pomembno na posameznikovo odločitev o uporabi alternativnih metod vplivajo tudi predhodne izkušnje z uradnim načinom zdravljenja; če jim slednji ni prinesel zadovoljivih rezultatov, je velika verjetnost, da se bodo v prihodnosti odločili za alternativne metode zdravljenja. (Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 6). Če povzamem, je za odločitev o uporabi alternativnih in komplementarnih metod ključnega pomena, kako resni so simptomi, ki spremljajo bolezen, in kako jih posameznik dožema, kar pa je v veliki meri odvisno od njegove osebnosti. Kot primer lahko navedem spletno raziskavo, izvedeno v Italiji, med 242 bolnicami obolelimi za rakom na dojki, med katerimi se je 16,5 % odločilo za uporabo alternativnega zdravljenja po postavljeni diagnozi, le 8,7 % pa jih je alternativno zdravljenje uporabljalo že prej. Glavna razloga, da so se odločile za alternativne načine zdravljenja, sta bila fizični in psihični stres, ki so ga čutile ob nastopu bolezenskega stanja (Crocetti, et. al., 1998, str. 326). Raziskava izvedena v Kanadi med letoma 1996 - 1997, o uporabi alternativnih metod, med 66.000 bolniki z artritisom in revmatskimi težavami, starejšimi od 20 let, je dala naslednje rezultate: 22 % bolnikov je uporabilo alternativno metodo zdravljenja v zadnjem letu; bolniki, ki uporabljajo alternativne in komplementarne metode zdravljenja, so imeli veliko večje bolečine, kot tisti, ki teh metod ne uporabljajo, v procesu zdravljenja so dotlej zaužili več

analgetikov in bili bolj depresivni (Fautrel et. al., 2002, str. 2435-2441). Pomembna osebna lastnost, ki po mnenju raziskovalcev tudi v veliki meri vpliva na uporabo alternativnih metod zdravljenja, je uporabnikovo prepričanje o lastni učinkovitosti (self-efficacy) ali vera uporabnika, da z določenimi dejanji lahko vpliva na lastno zdravje (Rajamma & Pelton, 2010, str. 129). Raziskovalci so v različnih raziskavah povezanih z zdravjem ugotovili, da uporabniki, ki so prepričani o lastni učinkovitosti, več pozornosti namenjajo preventivnim ukrepom, kamor lahko sodi tudi uporaba alternativnih metod zdravljenja (Jayanti & Burns, 1998, str. 11). Vera v lastno učinkovitost prav tako določa, koliko truda bo posameznik vložil in kako vztrajen bo pri morebitnih ovirah na poti k cilju. V primeru izgube nadzora je tisti uporabnik, ki se ima za učinkovitega, pripravljen vzpostaviti ponovni nadzor tudi s pomočjo alternativnih možnosti (Rajamma & Pelton, 2010, str. 129).

c) Stališča.

Ljudje lahko isti izdelek ali storitev različno zaznavajo; da je temu tako, lahko pojasnimo z dejavnikom učenja, ki je opredeljen kot sprememba osebnega vedenja, ki ga povzročajo informacije in izkušnje. Uporabniki v procesu učenja pridobijo različne informacije, slabe in dobre; le malokrat pa se zgodi, da te informacije enako vplivajo na različne ljudi. Ljudje si na podlagi informacij izoblikujejo različna stališča. Ta so lahko pozitivna, negativna ali nevtralna. Stališče je posameznikova trajna, pozitivna ali negativna ocena, njegovi čustveni občutki in vedenjska nagnjenja do objekta ali ideje (Kotler, 2004, str. 197).

Uporabniki, ki imajo z uporabo alternativnih metod zdravljenja dobre izkušnje imajo do njih zato pozitivna stališča in se za tovrstno zdravljenje odločajo pogostejše kot tisti s slabimi izkušnjami. Za uporabo alternativnih metod se odločajo uporabniki s holističnim pogledom na zdravje, bolezen in zdravljenje; v procesu zdravljenja želijo aktivno sodelovati in imajo željo izkusiti metode zdravljenja, ki temeljijo le na naravnih sestavinah, ker naj bi le-te ne imele stranskih učinkov. Najpogostejše stališče oziroma prepričanje, ki ga imajo uporabniki alternativnih metod je, da je zdravo vse, kar je naravno in da je življenje, ki je tesno povezano z naravo, najkvalitetnejše (Bishop, Yardley & Lewith, 2010, str. 175).

2.4.1.3 Dejavniki, ki na uporabnika vplivajo po uporabi neke metode zdravljenja

Nezadovoljstvo in neučinkovitost zdravljenja z uradnimi metodami sta spodbuda za uporabnike, da se naslednjič odločijo za uporabo alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja (Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 6). Paltiel et. al. (2001, str. 2446) je v raziskavi med bolniki obolelimi za rakom odkril, da sta prav nezadovoljstvo z uradnim načinom zdravljenja in nezaupanje v zdravnike uradne medicine dva od razlogov za to, da so se bolniki odločili zdraviti tudi z alternativnimi načini. Do podobnih rezultatov raziskave so prišli tudi Sirois in Gick (2002, str. 1033) in Ganguli et. al. (2004, str. 3913): odkrili so, da se je veliko ljudi odločilo za uporabo komplementarnih in alternativnih metod zdravljenja, ker zdravljenje z uradno priznanimi metodami ni zadovoljilo njihovih potreb, je bilo neučinkovito in je imelo nezaželene stranske učinke. Po drugi strani pa so študije pokazale, da je učinkovito

zdravljenje z uradno priznanimi metodami glavni dejavnik, ki vpliva na to, da se ljudje ne odločajo za uporabo alternativnih metod zdravljenja (Li, Verhof, Best, Otley & Hildsen, 2005, str. 572).

2.4.2 Dejavniki tveganja

Koncept zaznanega tveganja je v literaturi opredeljen kot najbolj pomemben dejavnik, na podlagi katerega uporabniki sprejemajo odločitve o nakupu; zaznano tveganje namreč ne vpliva le na odločitev uporabnikov o nakupu nekega izdelka ali storitve, ampak posredno vpliva tudi na količino informacij, ki jih iščejo uporabniki in na koncu tudi na njihovo zadovoljstvo z izdelkom ali storitvijo (Aqueveque, 2006, str. 237) .

Zaznano tveganje je v literaturi opredeljeno na različne načine; najpogostejša opredelitev je, da je tveganje zaznavanje morebitnih izgub oziroma negativnih posledic, ki naj bi po mnenju uporabnikov nastopile ob nakupu ali uporabi določenega izdelka. (Mitchell, 1999, str. 163). Če torej želijo biti na obravnavani kmetiji uspešni pri prodaji zdravilnih zelišč, morajo dobro poznati tudi tveganje, s katerim se srečujejo njihovi uporabniki, da ga bodo lahko v čim večji meri zmanjšali in si pridobili njihovo zaupanje.

Uporabnike komplementarnih in alternativnih metod zdravljenja pogosto označujejo kot take, ki so pripravljeni tvegati in zdravstveno oskrbo iščejo zunaj uradno priznanih metod (McLennan, 2002, str. 170). Kljub temu se moramo zavedati da so uporabniki v splošnem bolj naklonjeni izdelkom, ki jih zaznajo kot manj tvegane; pri tistih izdelkih, kjer tveganje obstaja, pa so uporabniki motivirani, da ga minimizirajo, kar je mogoče doseči na dva načina: z odstranjevanjem možnih posledic ali z večanjem gotovosti pri nakupu (Možina, 1975, str. 65).

Zelišča in zeliščni pripravki so izdelki, ki so neposredno namenjeni zdravljenju oziroma izboljšanju posameznikovega počutja in torej neposredno vplivajo na zdravje uporabnika. Število ponudnikov zdravilnih zelišč in pripravkov vedno bolj narašča, na trgu je vedno več tako imenovanih »čudežnih« zdravil, ki naj bi posamezniku pomagala pri najrazličnejših tegobah. Eden od razlogov, da se za dejavnost zeliščarstva odloča vse več ljudi, je tudi ta, da je nadzor nad kakovostjo zelišč in izobraženostjo ljudi, ki se s to dejavnostjo ukvarjajo, pri nas še vedno zelo slab. Prav slab nadzor nad kakovostjo in usposobljenostjo tistega, ki zelišča nabira in predeluje v končne izdelke, botruje k temu, da uporabniki pri nakupu zaznavajo veliko tveganje, predvsem kar zadeva kakovost in varnost izdelka za njihovo zdravje. (Bauer, 2002, str. 838). Zaupanje v tovrstne izdelke in alternativno zdravljenje z zelišči je v Sloveniji zato še vedno nizko. Zato menim, da je koristno, raziskati dejavnike tveganja, s katerimi se uporabniki srečujejo pri nakupu tovrstnih izdelkov. Zaznano tveganje namreč vpliva na odločitev o nakupu in zaupanje v izdelek oziroma blagovno znamko. (Mitchell, 1999, str. 163).

2.4.2.1 Vrste zaznanega tveganja

Na temo, kakšne vrste tveganja zaznajo uporabniki ob nakupu različnih proizvodov, so bile narejene že mnoge raziskave. (Jacoby in Kaplan, v Aqueveque, 2006, str. 238) sta opredelila pet različnih vrst tveganja: Funkcionalnemu tveganju, so najbolj podvrženi izkušeni uporabniki izdelkov ali storitev, ki ob nakupu in uporabi zahtevajo določeno kvaliteto izvedbe. Pri tej vrsti tveganja se uporabniki sprašujejo predvsem, ali bo izdelek izpolnil njihova pričakovanja. V primeru nakupa zdravilnih zelišč se torej uporabniki sprašujejo, ali bo zdravilno zelišče delovalo in pomagalo odpraviti zdravstvene težave. Finančno tveganje je povezano s potencialno izgubo denarja ali premoženja zaradi neke nakupne odločitve. K zaznavi tega tveganja so nagnjeni predvsem uporabniki z malo premoženja in nizkimi dohodki. Psihološko tveganje se nanaša na uporabnikova čustva in strahove, ki jih čuti ob nakupu izdelka. Najobčutljivejši za to vrsto tveganja so ljudje s pomanjkanjem samospoštovanja in tisti, ki se počutijo izključene iz družbe. Pogosto psihološko tveganje uporabniki zaznajo ob nakupu dragih luksuznih predmetov, ki bi lahko vzbudili občutek krivde in nakup storitev, katerih poraba zahteva samodisciplino in žrtvovanje. Ob nakupu zdravilnih zelišč, lahko uporabnik na primer zazna občutek krivde, da se je namesto za uradno metodo zdravljenja, ki je znanstveno potrjena, raje odločil za alternativno metodo zdravljenja z zdravilnimi zelišči. Fizično tveganje je povezano s fizično močjo, zdravjem in vitalnostjo uporabnika. Najbolj občutljivi za to vrsto tveganja so bolni in starejši; ta vrsta tveganja se pojavlja pri nakupu mehaničnih ali električnih izdelkov, zdravil, hrane in pijače. V primeru nakupa zdravilnih zelišč se uporabniki lahko vprašajo, kako bo to vplivalo na njihovo zdravje, ali jim bo ob jemanju zdravilnih zelišč slabo in podobno, ali bodo v procesu zdravljenja celo izpostavljeni določenim stranskim učinkom zelišča. Socialno tveganje najbolj prizadene ljudi, ki so nesamozavestni in neprepričani vase in v svoje sposobnosti. Gre predvsem za strah pred reakcijo uporabnikove okolice, če ta izve, da se je uporabnik odločil za alternativno metodo zdravljenja z zdravilnimi zelišči (Aqueveque, 2006, str. 238). Kakšne oblike tveganja zaznavajo uporabniki, je odvisno od vrste izdelka, ki so ga namenjeni kupiti.

Ob nakupu zdravil brez recepta, kamor bi lahko uvrstili tudi zdravilna zelišča, zaznavajo uporabniki sledeče vrste tveganja: funkcionalno tveganje, tu gre predvsem za vprašanje ali bo zdravilo res delovalo in bo uporabnik ob jemanju tega zdravila ozdravel, psihološko tveganje (občutek krivde, strahu, ki ga doživi uporabnik ob uporabi alternativne metode zdravljenja, ker ve, da le-ta ni znanstveno preverjena kot so v nasprotnem primeru uradne metode zdravljenja (občutek krivde in negotovosti je lahko manjši, če gre za dobro poznano blagovno znamko zelišča ali zeliščarja, kot je na primer lekarna patra Simona Ašiča), socialno tveganje (občuti uporabnik v primeru, da za njegovo zdravljenje izve okolica, v tem primeru je uporabnik izpostavljen mnenju družbe, ki pa je lahko tudi negativno, uporabnik pa se zaradi tega sramuje ali počuti nelagodno), finančno tveganje (izguba denarja, ki je povezana z nakupom neustreznega zeliščnega izdelka), fizično tveganje (ali je zelišče, ki ga je uporabnik kupil, varno za njegovo zdravje, ima kakšne stranske učinke, ki bodo slabo vplivali na uporabnikovo počutje) (Stone & Mason, 1995, str. 137).

V splošnem so raziskave na področju zaznanega tveganja odkrile naslednja najpogostejša tveganja, s katerimi se srečujejo uporabniki alternativnih in komplementarni metod zdravljenja: predvsem gre za pomanjkanje dokazov o učinkovitosti metode zdravljenja, kar je

odraz pomanjkanja ukrepov in standardov, ki bi urejali to področje, in uporabnikom zagotavljali kakovost in varnost izdelkov namenjenih alternativnim načinom zdravljenja: neraziskano je tudi področje stranskih učinkov izdelkov. Zelo pereč problem je tudi, neraziskano vprašanje o interakciji med zelišči in farmacevtskimi sredstvi. Ker določene bolezni zelo hitro napredujejo (npr. rak), uporabniki tvegajo, da bo zdravljenje z izbrano alternativno metodo v njihovem primeru prepočasno in za njih lahko celo usodno (Rajamma & Pelton, 2010, str. 128). Da bi se uporabniki kar najbolj izognili tveganju ali ga minimizirali, se poslužujejo najrazličnejših ukrepov.

2.4.2.2 Uporabnikovi ukrepi za zmanjšanje tveganja

Za zmanjšanje tveganja pri nakupu si uporabniki pomagajo z različnimi ukrepi, ki se razlikujejo glede na vrsto izdelka ali storitve (trajne dobrine, prehrabeni izdelki, zdravila ipd.). Na zaznavanje tveganja in izbiro ukrepov za zmanjševanje tveganja vplivajo tudi sledeči dejavniki: starost uporabnika (starejši imajo več izkušenj in slabšo zmožnost procesiranja informacij), izobrazba (bolj izobraženi pogosteje zbirajo informacije kot tisti z nižjo izobrazbo, medtem ko se pri tistih z najvišjo izobrazbo zbiranje informacij ponovno zmanjša, kar je verjetno posledica pomanjkanja časa), spol (ko se ženske odločajo za nakup, manj časa namenijo zbiranju informacij, manj so dovzetne tudi za garancije in manj jim pomeni ugled blagovne znamke), družbeni razred (ljudje v višjem družbenem razredu z višjimi dohodki in izobrazbo procesirajo več informacij, kot tisti v nižjem, in so bolj dovzetni za novosti; nižji razred predvsem zbira informacije iz okolja, pomembnejša so jim mnenja sorodnikov in prijateljev), nakupne izkušnje (kadar je uporabnikom blagovna znamka znana, čutijo manjšo potrebo po informacijah, kot pri neznani blagovni znamki) (Mitchell, 1993).

Ne glede na navedeno so najpogostejši naslednji ukrepi: (Možina, 1975, str. 65; Lantos, 1983, str. 362, 363, 364).

- Uporabniki raje kupujejo dražje blagovne znamke: pri višji ceni namreč bolj zaupajo izdelku, saj menijo, da je cena pokazatelj, da je izdelek kakovosten.
- Preferirajo blagovne znamke znanih izdelovalcev, s katerimi so imeli v preteklosti dobre izkušnje, in se bolj izogibajo neznanim ponudnikom.
- Prvi nakup je običajno manjšega obsega, ker želijo zaradi nepoznavanja najprej preveriti, ali jim izdelek ustreza.
- Kupujejo na podlagi preteklih izkušenj: če so bili z izdelkom zadovoljni, potem se bodo tudi v prihodnje odločili za nakup.
- Pri blagovnih znamkah oziroma izdelkih, o katerih nimajo zadovoljivega predznanja ali izkušenj in jih iz tega razloga ocenijo kot bolj tvegane, zbirajo informacije na podlagi mnenj strokovnjakov, prodajalcev, proizvajalcev, prijateljev, in ne nazadnje prek medijev.

Bauer (2002, str. 839) poudarja naslednje ukrepe, ki naj jih uporabniki uporabljajo za zmanjšanja tveganja pri nakupu zdravih zelišč:

- uporabniki naj bodo pozorni na etiketiranje (označevanje) izdelka, na izdelku naj bo navedeno strokovno ime zelišča, ki ga izdelek vsebuje, navedeno mora biti tudi, kateri del rastline vsebuje, ime in naslov proizvajalca, ter datum izdelave in uporabnosti izdelka;
- razviden mora biti geografski izvor zelišča;
- uporabniki naj bodo pozorni tudi na kakovost izdelka, ki naj bi bila označena z oznako, kot je na primer »bio«;
- pozorni naj bodo na strokovno znanje pridelovalca;
- pri nakupu naj se uporabniki izogibajo cenenim izdelkom;
- na izdelku mora biti jasno razvidno, kakšni so učinki, za kaj se določeno zelišče uporablja, navodila za uporabo in morebitni stranski učinki, ter opozorila ob morebitnem negativnem vplivu, ki bi ga imelo sočasno uživanje zelišč in zdravil predpisanih s strani zdravnika

3 KVALITATIVNA RAZISKAVA UPORABNIKOV IN NEUPORABNIKOV ZDRAVILNIH ZELIŠČ

3.1 Namen in cilji

Raziskave, ki sem jih navedla v diplomskem delu, se v večjem delu navezujejo na uporabnike vseh alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja in podajajo neko splošno sliko o tem, kdo naj bi bili tipični uporabniki omenjenih metod zdravljenja; ni moč zaslediti veliko raziskav, ki bi se osredotočile le na uporabnike, ki kot alternativno in komplementarno metodo zdravljenja uporabljajo zdravilna zelišča. Prav tako je večina raziskav narejena za tuje trge, največ za ameriški, v Sloveniji pa je izbrano področje precej neraziskano.

Namen raziskave je preučiti predvsem, kdo so uporabniki, ki za alternativno in komplementarno zdravljenje uporabljajo zdravilna zelišča. Cilj raziskave je pridobiti globlji vpogled v morebitne razlike med tistimi uporabniki, ki za zdravljenje že uporabljajo zdravilna zelišča in tistimi, ki zdravilnih zelišč za zdravljenje ne uporabljajo, ali pa so jih uporabljali v preteklosti, sedaj pa ne več. Cilj raziskave je tudi oblikovanje trditev, ki jih bi bilo moč preveriti z nadaljnjim kvantitativnim raziskovanjem.

3.2 Metodologija

Raziskovalne metode lahko razdelimo na kvantitativne in kvalitativne. Kvantitativne raziskave omogočajo pridobivanje reprezentativnih informacij na ravni proučevane populacije, kar pomeni, da kvantitativna metoda predpostavlja raziskavo na večjem vzorcu, izbor enot vzorca pa je takšen, da omogoča sklepanje o določeni širši populaciji uporabnikov (Manoilov, 2010, str. 13). Za razliko od kvantitativnih metod raziskovanja so kvalitativne raziskave nestrukturirane (sam merski inštrument oziroma vprašalnik/opomnik je običajno nestrukturiran oz. odprtega tipa) preiskovalne metode temeljijo na majhnih vzorcih

nereprezentativnih enot. S kvalitativno metodo je mogoče pridobiti informacijsko bogate podatke oz. globinski vpogled v raziskovalno tematiko (Manoilov, 2010, str. 11).

Kvalitativne metode so zelo primerne takrat, ko raziskujemo uporabnikova prepričanja in stališča; uporabljajo se predvsem pri razlagi socioloških fenomenov in iščejo sledeče odgovore: zakaj se uporabniki obnašajo na način, kot se, kakšna so stališča in mnenja uporabnikov do obravnavanega problema, kako določeni dogodki vplivajo na uporabnike, kakšne so razlike med socialnimi skupinami uporabnikov, kako vplivajo na uporabnike določene izkušnje in kakšne občutke gojijo uporabniki do obravnavanega problema (Hancock, 1998, str. 2). Zdravje je področje, ki neposredno zadeva uporabnika in njegovo vedenje; to področje je danes zelo kompleksno, uporabniki imajo glede zdravljenja vedno večja pričakovanja, vedno več je metod zdravljenja, med katerimi lahko izbirajo, zato se o vedenju uporabnikov pojavljajo vedno nova vprašanja. Kvalitativne metode raziskovanja so na področju zdravja zato zelo pogoste, saj dajejo odgovore na vprašanja, ki jih s kvantitativnimi metodami ne moremo raziskati (npr. kako zdravljenje dojemajo uporabniki, njihove izkušnje o zdravljenju in njihova stališča do določenih metod zdravljenja) (Pope & Mays, 1995, str. 42). Ker je eden od ciljev diplomskega dela ugotoviti, kdo so uporabniki zdravih zelišč in kakšen je odnos uporabnikov do zdravljenja z zdravilnimi zelišči, metoda kvalitativnega raziskovanja ustreza preučevani tematiki diplomskega dela.

Pogosto uporabljena metoda kvalitativnega raziskovanja je poglobljeni intervju. Poglobljeni intervjuji so ena izmed zvrsti kvalitativnih raziskav, zanje so značilni neposreden pristop, fleksibilen in dinamičen proces, ter neformalna vprašanja, ki dajejo intervjuvanemu občutek enakovrednosti, ter ga spodbujajo, da prosto govori o določeni temi in pri tem izrazi svoje občutke in stališča. (Stokes & Bergin, 2006, str. 28). Prednosti in slabosti poglobljenega intervjuja izvirajo predvsem iz značilnosti tovrstnega načina raziskovanja in sicer, raziskovalec ima nadzor nad izborom udeležencev, kraj, prostor in čas intervjuvanja pa lahko raziskovalec in intervjuvanec določita vnaprej. Raziskovalec in intervjuvanec sta v neposrednem stiku, odgovore na vprašanja dobi raziskovalec skoraj istočasno, kot so zastavljena, zato so ti veliko bolj spontani. Ker gre v primeru poglobljenega intervjuja za pogovor »iz oči v oči«, lahko raziskovalec poleg odgovorov spremlja tudi telesno mimiko intervjuvanca ter ton glasu, kar pripomore k še bolj bogatim informacijam (Opdenakker, 2006, str. 3-4; Stokes & Bergin, 2006, str. 28). Zavedati pa se moramo tudi slabosti in omejitev poglobljenega intervjuja, ki jih predstavljajo visoki stroški in nezmožnost posploševanja ugotovitev na širšo populacijo, (v intervjuju namreč sodeluje le nekaj oseb, ki so navadno nereprezentativne). Pri globinskem intervjuju gre za neposreden stik z vprašanim, kar zahteva od raziskovalca še večjo koncentracijo, interpretacija odgovorov pa je zaradi kompleksnosti informacij lahko zelo težka. Metodo poglobljenih intervjujev sem v diplomskem delu uporabila predvsem z namenom pridobiti globlji vpogled v to, kakšen je odnos uporabnikov do zdravljenja z zdravilnimi zelišči na splošno; kdo so uporabniki, ki se odločajo za zdravljenje z zdravilnimi zelišči; ali imajo uporabniki, ki že uporabljajo to vrsto zdravljenja katere lastnosti, zaradi katerih se še posebej razlikujejo od neuporabnikov; kaj sproži potrebo po tovrstnem zdravljenju in kateri so dejavniki, ki vplivajo na nakup zdravih zelišč. S pomočjo izsledkov kvalitativne raziskave bom oblikovala tudi trditve, ki bodo služile kot izhodišče za morebitno nadaljnjo kvantitativno raziskavo.

Pred izvedbo intervjuja sem oblikovala opomnik za vodenje poglobljenih intervjujev (Priloga 6); vprašanja sem razdelila v šest tematskih sklopov, pri čemer se vrstni red in oblika vprašanj lahko spreminja glede na razvoj posameznega pogovora. Prvi sklop vprašanj se nanaša na to, kakšen je odnos uporabnikov do alternativnih metod zdravljenja in naposled do zdravljenja z zdravilnimi zelišči; katere so tipične lastnosti uporabnika, ki za zdravljenje uporablja zdravilna zelišča; kaj je tisto, kar sproži uporabnikovo potrebo po zdravljenju in kateri dejavniki vplivajo na uporabnika pred sprejetjem odločitve o zdravljenju, je zajeto v drugem sklopu vprašanj; kateri dejavniki vplivajo na uporabnika v fazi sprejemanja odločitve o zdravljenju z zdravilnimi zelišči, me zanima v tretjem sklopu vprašanj; kateri dejavniki vplivajo na uporabnikovo po nakupno vedenje zadeva četrti sklop vprašanj; katera tveganja zaznajo uporabniki v primeru nakupa zdravilnih zelišč in v primeru zdravljenja z zdravilnimi zelišči se dotika peti sklop vprašanj; kateri zeliščni pripravki so med uporabniki najbolj priljubljeni pa je bistvo šestega sklopa vprašanj.

V obdobju med 15. 9. 2011 in 20. 11. 2011 sem izvedla deset poglobljenih intervjujev, ki sem jih krajevno in časovni prilagodila sodelujočim. Intervjuvane osebe so uporabniki in neuporabniki zdravilnih zelišč; spol, starost, izobrazba in poklic intervjuvanih oseb pa so različni. Vzorec intervjuvanih oseb tako obsega štiri osebe, ki zdravilnih zelišč ne uporabljajo in šest oseb, ki za zdravljenje uporabljajo zgolj ali kot komplementarno metodo tudi zdravilna zelišča. Osebe, ki zdravilnih zelišč ne uporabljajo so: moški, star 70 let, izobrazba: doktorat, poklic: raziskovalec; ženska stara 65 let, izobrazba: višja, poklic: ekonomistka; ženska, stara 26 let, izobrazba: srednja, poklic: administrator; moški, star 58 let, izobrazba: srednja, poklic: kmetovalec. Osebe, ki za zdravljenje uporabljajo zdravilna zelišča, so: ženska, stara 36 let, izobrazba: srednja, poklic: administrator; ženska, stara 21 let, izobrazba: srednja, poklic: gostinski tehnik; ženska, stara 32 let, izobrazba: znanstveni magisterij, poklic: magistrica antropoloških znanosti; ženska, stara 65 let, izobrazba: srednja, poklic: gostinka; ženska, stara 50 let, izobrazba: višja, poklic: poslovna sekretarka; moški, star 30 let, izobrazba: srednja, poklic: serviser računalniške opreme. Vsi intervjuvani prihajajo iz osrednjeslovenske regije. Čas trajanja posameznega intervjuja se je gibal od 40 minut do 70 minut, podrobnejše navedbe datumov in časov izvedbe posameznega intervjuja so v Prilogi 7, na začetku zapisa vsakega od izvedenih intervjujev.

Intervjuje sem ob privoljenju sodelujočih oseb tudi snemala, vendar pa sem se pri tem, na moje veliko presenečenje, soočila z veliko težavo, ki jo omenjajo tudi Saunders et. al. (2003, str. 264), in sicer, da med glavne slabosti snemanja intervjujev spadata zadržanost in nelagodje intervjuvane osebe. V mojem primeru se je to odražalo predvsem ob pričetku snemanja, intervjuvane osebe so postale veliko bolj zadržane, govorile so zelo hitro, njihovi odgovori na zastavljena vprašanja pa so bili kratki in jedrati. Takoj, ko sem snemanje zaključila, so se intervjuvane osebe zelo sprostile in največkrat kar same pričele razpravljati o raziskovalni temi. Zato sem se odločila za kombinacijo snemanja in zapisovanja poglobljenega intervjuja, in sicer po končanem snemanju sem pogovor, ki je sledil, poskušala usmerjati z že prej zastavljenimi vprašanji, mnenja in stališča, ki so jih podale intervjuvane osebe pa sem si skrbno zapisovala. Veliko nelagodje ob snemanju intervjuja gre po mojem mnenju pripisati tudi temu, da je zdravje posameznika, predvsem pa odločitev posameznika za zdravljenje z alternativnimi metodami, zelo osebna in delikatna tema. Zapisi poglobljenih intervjujev so v Prilogi 7.

3.3 Analiza ugotovitev

Rezultati raziskave so predstavljeni po prej omenjenih šestih tematskih sklopih. Ponovno moram poudariti, da izbrana metoda poglobljenih intervjujev ne omogoča posploševanja ugotovitev na celotno ciljno populacijo in da so ugotovitve oblikovane na podlagi izraženih mnenj in prepričanj intervjuvanih oseb. Trditve, ki sem jih postavila na podlagi izraženih mnenj intervjuvanih oseb, bodo tako služile kot osnova za morebitno nadaljnjo kvantitativno raziskavo, na podlagi katere bo posploševanje na širšo populacijo mogoče.

3.3.1 Odnos uporabnikov in neuporabnikov do alternativnega načina zdravljenja z zdravilnimi zelišči

Rajamma in Pelton (2010, str. 131), Gaur (2006-2007, str. 39) in Caspi *et. al.* (2004, str. 70-71), trdijo, da imajo tisti, ki se pogosteje odločajo za zdravljenje z alternativnimi metodami, oziroma imajo pozitiven odnos do takega zdravljenja, naslednje lastnosti: osebno zdravje in dobro počutje dojemajo kot vrednoto, ki jo na lestvici osebnih vrednot uvrščajo zelo visoko, skrbijo za svoje zdravje in imajo zdrav življenjski slog, o metodah zdravljenja, ki jih bodo izbrali, tudi sami aktivno iščejo informacije, menijo, da so za svoje zdravje odgovorni sami. Tisti, ki alternativnim metodam niso naklonjeni in jih tudi ne uporabljajo, pa zdravje uvrščajo nižje na lestvici osebnih vrednot, za svoje zdravje ne skrbijo v tolikšni meri, kot tisti, ki so alternativnim metodam naklonjeni, močno zaupajo svojemu osebnemu zdravniku, kateremu pripisujejo tudi velik del odgovornosti za njihovo osebno zdravje, so zelo pasivni in informacij o zdravljenju ne iščejo sami.

Želela sem presoditi, ali zgornje trditve, ki po mnenju navedenih avtorjev veljajo za uporabnike in neuporabnike alternativnih metod zdravljenja na splošno, veljajo tudi za tiste, ki za zdravljenje uporabljajo zdravilna zelišča. Na podlagi odgovorov, ki sem ji dobila na zastavljena vprašanja sem prišla do naslednjih spoznanj. Tako uporabniki kot neuporabniki, alternativnega zdravljenja z zdravilnimi zelišči uvrščajo zdravje in osebno dobro počutje zelo visoko na lestvici osebnih vrednot; to potrjuje dejstvo, da je kar osem intervjuvancev zdravje postavilo na prvo, najpomembnejše mesto, dva intervjuvanca pa na drugo mesto. Intervjuvane osebe, ki za zdravljenje uporabljajo zdravilna zelišča, imajo zelo zdrav življenjski slog, veliko pozornosti namenijo zdravi prehrani; vseh šest intervjuvanih oseb, ki za zdravljenje uporabljajo zdravilna zelišča, je namreč mnenja, da je zelo pomembno, da se človek zdravo prehranjuje, pri tem so navedli, da so pri nakupu hrane zelo pozorni in da, če je le mogoče, kupujejo hrano, ki je ekološko pridelana, izogibajo se konzervirani in vnaprej pripravljeni hrani, ker menijo, da taka hrana ni naravna in za to tudi ni zdrava. Ena od intervjuvank je v skrbi za zdravo prehrano šla še malce dlje: njeno prepričanje je, da je najbolj zdrava živa hrana, to je hrana, ki jo kar v najkrajšem času, ko jo nabereš, tudi zaužiješ, to je predvsem sveža presna hrana, ki ni toplotno ali kako drugače obdelana. Poleg zdrave prehrane je pri uporabnikih zdravilnih zelišč zaznati tudi skrb za dobro telesno pripravljenost, ki jo običajno dosežejo z veliko gibanja v naravi, jutranjo telovadbo; eden od intervjuvanih, pa se v prostem času celo ukvarja z ekstremnimi športi. Za razliko od uporabnikov, neuporabniki zdravljenja z

zdravilnimi zelišči zdravemu načinu življenja, prehranjevanju in gibanju ne posvečajo toliko pozornosti, kot je to značilno za uporabnike zdravilnih zelišč. Intervjuvani neuporabniki se sicer zavedajo, da je za zdravje potreben tudi zdrav način življenja, vendar pogosto navajajo, da tak način življenja od posameznika terja veliko časa, ki pa si ga v tem tempu življenja težko vzamejo. Opazila sem tudi, da si pojem, kaj je zdravo življenje, razlagajo drugače, kot je to značilno za uporabnike zdravilnih zelišč. Da je temu res tako, dokazujeta naslednja odgovora, ki sta ju podali uporabnica in neuporabnica zdravljenja z zdravilnimi zelišči, na vprašanje, kako skrbita za svoje zdravje in osebno dobro počutje:

Uporabnica: »Zelo pazim, da se prehranjujem z živo hrano, ki je tudi ekološko pridelana, to pomeni, da poskušam jesti hrano direktno iz vrta, solato na primer pojem takoj v roku dveh minut, ko je odrezana, saj v nasprotnem primeru izgubi večji del mineralov. Pazim tudi, da je vsa hrana, ki jo uživam čim manj predelana. Zjutraj takoj, oziroma še preden dobro vstanem, telovadim v postelji, čez dan pa se gibam največ v naravi, vsak prosti trenutek izkoristim, da grem ven in se nadiham svežega zraka. Velikokrat hodim na zelo dolge sprehode, pri čemer nabiram gobe, zelišča...«

Neuporabnica: »A kaj sem naredila za svoje zdravje? Šele sedaj bom naredila, ko grem v zdravilišče, ... hodim od zdravnika do zdravnika... ne vem pravzaprav kaj naj rečem... jaz sama sem naredila največ za svoje zdravje... s tem, da sem šla k zdravniku, se posvetovala z raznimi zdravniki in tako naprej...«

Iz zgoraj navedenih odgovorov uporabnice in neuporabnice zdravljenja z zdravilnimi zelišči je razvidno, da si pojem, kaj je to zdrav način življenja, razlagata na povsem drugačen način: neuporabnica je namreč mnenja, da k zdravemu načinu življenja spada predvsem obiskovanje zdravnikov in zdravilišč, medtem ko uporabnica meni, da sta za zdravje najpomembnejša zdrava prehrana in veliko gibanja. Do podobnih razlik je bolj ali manj prišlo tudi pri primerjavi ostalih uporabnikov in neuporabnikov; neuporabniki so namreč posredno ali neposredno mnenja, da k zdravemu načinu življenja spada redno obiskovanje osebnega zdravnika, kar za uporabnike ni značilno; trije od šestih intervjuvanih uporabnikov so celo mnenja, da osebnega zdravnika sploh ne potrebujejo, razen v primeru zunanjih poškodb.

Tako uporabniki kot neuporabniki zdravilnih zelišč aktivno iščejo informacije o načinu zdravljenja, ki ga bodo izbrali; med desetimi intervjuvanimi osebami, le eden neuporabnik zdravilnih zelišč, ki je od vseh intervjuvanih oseb tudi najmanj naklonjen alternativnim načinom zdravljenja, informacij ne išče sam, ker je mnenja, da na tem področju sam nima dovolj znanja, zato odločitev prepušča svojemu osebnemu zdravniku, za katerega meni, da je za to povsem usposobljen in mu tudi najbolj zaupa. Intervjuvani informacije o zdravljenju najpogosteje iščejo v literaturi, na internetu, pri prijateljih in znancih, pa tudi pri osebnem zdravniku. Razlika med uporabniki in neuporabniki je predvsem ta, kje posamezniki iščejo informacije. Neuporabniki zdravljenja z zdravilnimi zelišči iščejo informacije o načinih zdravljenja zgolj informativno na internetu, v revijah, priročnikih, drugih medijih; preden se za nek ukrep odločijo, pa se skoraj vedno posvetujejo s svojim osebnim zdravnikom. Uporabniki zdravilnih zelišč pa informacije najpogosteje iščejo v literaturi, predvsem v kaki zeliščarski knjigi, veliko informacij pridobijo od svojih prijateljev in znancev, ki imajo o zdravljenju že izkušnje, zgolj informativno pa informacije iščejo tudi na internetu; preden se odločijo za zdravljenje, se posvetujejo z nekom, ki je že imel izkušnje s tovrstnim

zdravljenjem; do zdravnika odidejo le v primeru, če gre za kako res hudo bolezen, v primeru zunanjih poškodb, kot je zlom roke, noge, ali v primeru, da jim zdravljenje z zdravilnimi zelišči ni pomagalo.

Uporabniki in neuporabniki zdravljenja z zdravilnimi zelišči menijo, da so za svoje zdravje odgovorni sami, vendar pa neuporabniki pripisujejo večjo vlogo osebnemu zdravniku in s tem posredno tudi večjo odgovornost za njihovo zdravje, kot je to značilno za uporabnike zdravilnih zelišč. Neuporabniki zdravilnih zelišč so dejali, da se, preden se odločijo za nek ukrep v prid svojemu zdravju, skoraj vedno posvetujejo s svojim osebnim zdravnikom in na ta način nekako del odgovornosti preložijo tudi na svojega osebnega zdravnika, medtem ko uporabniki po nasvet običajno ne odidejo k zdravniku, razen v primeru, ko si sami ne morejo več pomagati, ali v primeru, če bi šlo za kako hudo bolezen in bi potrebovali pomoč specialista. Dva intervjuvanca, ki za zdravljenje uporabljata zdravilna zelišča, sta celo dejala, da se še nikoli nista zdravila z uradno metodo, ker sta vse težave do sedaj lahko odpravila sama, z domačimi zdravili.

Nekega negativnega menja o alternativnih načinih zdravljenja nisem zaznala ne pri neuporabnikih zdravljenja z zdravilnimi zelišči ne pri uporabnikih zdravilnih zelišč. Uporabnikom zdravilnih zelišč so še posebej blizu metode zdravljenja, ki temeljijo na naravnih zdravilih, to so ajurveda, kitajska medicina in druge, ki za zdravljenje uporabljajo naravne sestavine. Ena uporabnica zdravilnih zelišč je dejala, da so ji najljubše naravne metode in podpira vse tradicionalne oblike zdravljenja, ki izvirajo še iz časov, ko še ni bilo zdravnikov, ta znanja pa vsebuje tradicionalna kitajska medicina in ajurveda. Zelo pozitivno mnenje o naravnih zdravilih, predvsem o zeliščih, imajo tudi neuporabniki zdravljenja z zdravilnimi zelišči, predvsem iz razloga, ker se jim zdi ta način zdravljenja najbolj domač, velik pomen pa pripisujejo tudi temu, da ima zdravljenje z zdravilnimi zelišči zelo dolgo tradicijo, kar nekaterim intervjuvanim neuporabnikom celo pomeni nekakšno jamstvo za to, da so zelišča učinkovita; slednje dobro ponazarja odgovor neuporabnice zdravilnih zelišč na vprašanje, kakšno je njeno mnenje o alternativnem načinu zdravljenja z zdravilnimi zelišči: »Zdravljenje z zdravilnimi zelišči, je ena od alternativnih metod, za katero menim, da bi jo sama najprej uporabila in vanjo najbolj zaupam... če se poglobiš v zgodovino namreč ugotoviš, da se je zdravljenje najprej pričelo prav z zdravilnimi zelišči... stari Grki, stari Rimljani, Egipčani... vsa ljudstva so se v preteklosti zdravila z zelišči, zelišča rastejo v naravi in so prisotna skoraj pri vseh doma, vsaj tista osnovna... To je seveda le moje mnenje...«

Skoraj vsi neuporabniki so se z zelišči že srečali, bodisi kot otroci, ali pa so potem kasneje tudi sami uporabili kaka naravna zdravila v primeru prehlada ali gripe. Veliko neuporabnikov zdravilnih zelišč je dejalo, da zeliščem v primeru blažjih zdravstvenih težav zaupa, ker gre za naravna zdravila, ki imajo pri nas zelo dolgo tradicijo; veliko neuporabnikov ima glede zdravilnih zelišč že izkušnje in bi se v primeru, da jim uradna medicina ne bi mogla več pomagati, verjetno odločili tudi za alternativni način zdravljenja, seveda bi metodo zdravljenja izbrali v skladu s težavami, ki bi jih imeli, v primeru blažjih težav (gripa, prehlad), pa bi brez kakih večjih pomislekov kupili tudi kako zelišče ali zeliščni pripravek.

3.3.2 Dejavniki, ki sprožijo uporabnikovo potrebo po zdravljenju in vplivajo na uporabnika pred sprejetjem odločitve o načinu zdravljenja

Caspi, Koithan in Criddle (2004, str. 68, 70, 71) menijo, da potrebo po zdravljenju z alternativnimi metodami največkrat sprožijo slabo počutje, želja po zdravem načinu življenja, preventivni ukrepi, ki bi preprečili nastanek bolezni, neučinkovitost zdravljenja z uradno metodo, priporočila znancev, družine, ki imajo s tovrstnim zdravljenjem že določene izkušnje.

Intervjuvani so kot najpogostejši razlog, ki botruje k temu, da začutijo potrebo po zdravljenju, navedli bolezen in slabo počutje, slednje velja predvsem za neuporabnike zdravljenja z zdravilnimi zelišči. Uporabniki, ki uporabljajo zdravilna zelišča, pa so poleg tega razloga navedli še dva, in sicer dejali so, da se za zdravljenje z zdravilnimi zelišči odločijo tudi preventivno; ena od uporabnic je povedala, da v primeru, ko ima občutek, da bi zaradi vremenskih razmer lahko prišlo do kakega obolenja, z zdravljenjem prične že preden se pokažejo kaki simptomi. Drugi zelo pogost razlog, ki ga navajajo uporabniki zdravilnih zelišč, pa je ta, da zdrav način življenja, kot si ga sami predstavljajo, poleg aktivnosti in zdrave prehrane, vključuje tudi uporabo naravnih zdravil, brez kemičnih dodatkov, na kar nakazuje tudi naslednji odgovor uporabnice alternativnega zdravljenja z zdravilnimi zelišči:

»Kar se tiče mene, bi zdravljenje z zdravilnimi zelišči poizkusila pred uradnim načinom zdravljenja, ker če se le da, ne bi šla k zdravniku, veliko rajši bi najprej poizkusila z zdravljenjem na podlagi zdravilnih zelišč, in če bi ugotovila, da mi to nebi pomagalo, šele potem bi se odločila, da grem do svojega zdravnika, zdravilom kot takim, se poizkušam izogniti v največjem krogu, zato bi zdravljenje z zdravilnimi zelišči poizkusila takoj ob nastalem problemu in dokler bi mi to pomagalo, na zdravnika in ostala zdravila, ne bi niti pomislila. Vsak bi moral živeti kar se da zdravo življenje in se izogibati vsemu, kar ni naravno, ker le to je pravi način, ki človeka obvaruje pred boleznijo.«

Prav tako tudi ostali intervjuvani uporabniki menijo, da so zdravilna zelišča veliko bolj zdrava alternativa, pogosto jih uporabljajo v obliki zeliščnih čajev, mazil, raznih tinktur (predvsem ameriški slamnik), verjamejo namreč, da jim bodo naravna zdravila pomagala zvišati telesno odpornost, pripomogla k splošnemu dobremu počutju in v telesu vzpostavila ravnovesje.

Nekoliko drugače sta dejavnike, ki sprožijo potrebo po zdravljenju imenovala (Kanuk in Schiffman, v Sirois & Purc- Stephenson, 2008, str. 5). Dejavnike, ki na uporabnika vplivajo pred sprejetjem odločitve o zdravljenju, sta razdelila na zunanje in notranje dejavnike. Med zunanje dejavnike po njunem mnenju sodijo sociodemografski dejavniki (starost, spol, izobrazba, dohodek), med notranje pa sociokulturni dejavniki (družina, prijatelji in sodelavci).

Z globinskim intervjujem sem želela globlje spoznati predvsem sociokulturne dejavnike, ki naj bi na uporabnika vplivali pred sprejetjem odločitve o zdravljenju z zdravilnimi zelišči. Po odgovorih sodeč je družina najpomembnejši dejavnik in ima na uporabnike zdravilnih zelišč največji vpliv; vpliv družine sem zaznala tako pri uporabnikih kot ne uporabnikih zdravilnih zelišč. Uporabniki so družino imenovali kot dejavnik, ki je imel nanje največji vpliv pri izbiri zdravljenja z zdravilnimi zelišči; da je temu res tako, dobro ponazarja naslednji odgovor intervjuvane uporabnice zdravilnih zelišč:

»Moj odnos do zdravilnih zelišč lahko opišem kot zelo pozitiven, do sedaj imam s to obliko zdravljenja same dobre izkušnje. Z zelišči sem se srečala še kot otrok, ko sem zbolela in so me starši zdravili izključno samo z zdravilnimi zelišči, ker so menili, da je to najbolj zdrav način, saj gre za popolnoma naravna zdravila. Sedaj se v primeru, da zbolim tudi sama zdravim z zdravilnimi zelišči«.

Družina je bil zelo pogost dejavnik tudi pri neuporabnikih zdravilnih zelišč; vprašani so velikokrat navedli, da so se prvič srečali z zdravilnimi zelišči že kot otroci, ko so ji njihovi starši ali stari starši zdravili z zelišči. Metoda zdravljenja z zdravilnimi zelišči jim je zato tudi najbolj domača in bi se v primeru, ko jim uradna medicina ne bi mogla več pomagati, zaradi izkušenj, ki so jih imeli v otroštvu in posledično boljšega poznavanja te alternativne metode, verjetno veliko raje odločili za zdravljenje z zelišči, kot pa za druge alternativne metode zdravljenja, o katerih ne vedo toliko in z njimi nimajo nikakršnih izkušenj. Ugotovitev zelo nazorno potrjuje odgovor intervjuvanega neuporabnika, ki je imel tudi na splošno med intervjuvanimi neuporabniki najslabše mnenje o alternativnih metodah zdravljenja:

»V bistvu, imam s tem načinom zdravljenja že nekaj izkušenj, kot sem dejal sem se kot otrok velikokrat zdravil z zeliščnimi čaji, sirupi in podobnim, oziroma z naravnimi zdravili, ki jih je imela na zalogi naša babica. Ta metoda mi je veliko bolj poznana, kot pa ostale metode alternativnega načina zdravljenja. Pa tudi glede mojega prepričanja mi je najbolj blizu, ker gre v tem primeru prav tako za zdravila, vsaj po mojem prepričanju, zelišča so zdravila, le da so naravna in po navadi bolj blaga od tistih, ki jih lahko kupimo v lekarni. Ne maram pa metod, ki temeljijo na nekih neoprijemljivih stvareh, katere si sam ne znam razlagati, zato je veliko bolj verjetno, da bi se v primeru, ko mi uraden način zdravljenja ne bi mogel več pomagati, odločil za zdravljenje z zdravilnimi zelišči in ne za kako drugo obliko alternativnega zdravljenja«.

Drugi pomemben dejavnik, ki vpliva na uporabnike pred sprejetjem odločitve o metodi zdravljenja, so priporočila znancev in prijateljev. Tisti uporabniki, ki zdravilna zelišča že uporabljajo, za nasvet velikokrat vprašajo svoje prijatelje in znance, predvsem v primeru, ko gre za zdravstveno težavo, s katero sami še niso imeli izkušenj, vedo pa, da so se njihovi bližnji z njo že srečali. Podobno bi tudi neuporabniki zdravljenja z zdravilnimi zelišči svoje znance in prijatelje vprašali za nasvet v primeru, ko jim določeno zdravljenje v okviru uradne medicine ne bi več pomagalo in bi bili prisiljeni iskati neko alternativo.

Kot sem že povedala, sem z globinskim intervjujem, zaradi majhnega in nereprezentativnega vzorca, lahko globlje preverila le sociokulturne dejavnike, ki vplivajo na uporabo alternativnih metod zdravljenja z zdravilnimi zelišči, globljega vpogleda v sociodemografske dejavnike (spol, starost, izobrazba, dohodek) nisem mogla dobiti. Po mnenju številnih avtorjev, sociodemografski dejavniki pomembno vplivajo na vrednotenje zdravstvene metode in so povezani tudi z uporabo alternativnih metod zdravljenja, zato jih s tega vidika ne morem kar prezreti. Trditev, ki bo služila kot izhodišče za kvantitativno analizo sociokulturnih dejavnikov, ki vplivajo na uporabo alternativnih metod zdravljenja z zdravilnimi zelišči, bom tako postavila na podlagi mnenj v diplomskem delu obravnavanih avtorjev, ki menijo, da so v primerjavi z neuporabniki alternativnih metod tisti, ki te metode uporabljajo, ženskega spola (Barnes et. al., v Sirois & Purc-Stephenson, 2008, str. 5), srednjih let (Grzywacz et. al., 2005, str. 555-556), imajo višje dohodke in so bolj izobraženi (Eisenberg et. al., 1998, str. 1571).

3.3.3 Dejavniki, ki na uporabnika vplivajo v fazi sprejemanja odločitve o zdravljenju z zdravilnimi zelišči

Kanuk in Schiffman (v Sirois & Purc- Stephenson, 2008, str. 6) menita, da na uporabnike alternativnih metod zdravljenja v fazi odločitve vplivajo predvsem psihološki dejavniki; to so motivi, stališča in osebnost.

Na podlagi odgovorov od uporabnikov in neuporabnikov zdravilnih zelišč sem prišla do spoznanja, da pozitivna stališča, ki jih imajo uporabniki do zdravljenja z zdravilnimi zelišči, odločilno vplivajo na to, da se odločijo za omenjeno zdravljenje. Najpogostejši razlog, da so se uporabniki odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči, je namreč prepričanje, da so zdravilna zelišča najbolj naravna oblika zdravil in zato po mnenju uporabnikov tudi veliko bolj zdrava, kot farmacevtska zdravila, ki jih za zdravljenje uporablja uradna medicina. Štirje intervjuvani uporabniki zdravilnih zelišč so celo dejali, da se še nikoli niso zdravili s farmacevtskimi zdravili, ta zdravila bi uporabljali le v primeru, če bi bilo to neizogibno nujno, vendar pa do sedaj še niso bili v taki situaciji; zasluge za svojo dobro telesno zdravje pa prepisujejo prav temu, da v telo ne vnašajo kemikalij, ampak za zdravljenje uporabljajo le naravna zdravila (zdravilna zelišča) in se na splošno izogibajo hrani, pijači in vsem izdelkom, ki bi poleg naravnih sestavin vsebovali tudi kemične dodatke.

Če povzamem povedano, bi lahko rekla, da izražajo uporabniki jasno stališče, da je zdravo le tisto, kar je naravno. Zelo negativno stališče pa sem pri uporabnikih zdravilnih zelišč zaznala predvsem, kar zadeva farmacevtsko industrijo na splošno: skoraj vsi uporabniki so namreč mnenja, da gre tu le za velike koncerne, ki prednostno skrbijo za svoj velik dobiček, skrb za zdravje ljudi pa jim je na drugem mestu. Zato tudi večina uporabnikov zdravilnih zelišč farmacevtskim zdravilom ne zaupa, oziroma je to zaupanje dosti manjše, kot je to značilno za tiste, ki zdravilnih zelišč ne uporabljajo. Pri uporabnikih zdravilnih zelišč sem poleg omenjenega stališča zaznala tudi pomembni osebni lastnosti, ki po mnenju raziskovalcev v veliki meri vplivajo na uporabo alternativnih metod zdravljenja. Prva je uporabnikovo prepričanje o lastni učinkovitosti (self-efficacy) ali vera uporabnika, da z določenimi dejanji lahko vpliva na lastno zdravje (Rajamma & Pelton, 2010, str. 129). Slednje na primer ponazarja uporabnica zdravilnih zelišč, ki meni, da vse bolezni, ki so notranjega izvora, lahko pozdravi sama, brez posveta z osebnim zdravnikom, do osebnega zdravnika bi odšla le v primeru, ko bi šlo za kako zunanjo poškodbo. Prepričanje o lastni učinkovitosti je bolj ali manj zaznati tudi pri ostalih uporabnikih zdravilnih zelišč, saj menijo, da se zelo veliko bolezni lahko ozdravi s pomočjo zelišč, ki jih bodisi poznajo in nabirajo sami ali jim jih priporoči zeliščar, pri katerem jih kupujejo; o svojem zdravju želijo odločati predvsem sami, do zdravnika bi odšli le v primeru, ko samozdravljenje ne bi bilo več učinkovito.

Nadalje so uporabniki zdravilnih zelišč skozi ves proces intervjuja posredno ali neposredno navajali, da jim na področju osebnega zdravja največ pomeni samostojnost in možnost, da o lastnem zdravju odločajo sami. Želja po samostojnosti je tako druga osebna lastnost, ki je pri uporabnikih zdravilnih zelišč, v primerjavi z neuporabniki, veliko bolj izražena. Na vprašanje, ali mislite, da je za vaše zdravje odgovoren tudi vaš osebni zdravnik, sem od uporabnice zdravilnih zelišč dobila naslednji odgovor:

»Zdravnik je odgovoren v smislu, da me napoti h kakemu specialistu, oziroma mi napiše napotnico, kar mi omogoča, da pridem do kakega specialista, če ga potrebujem. Ni pa odgovoren za mojo zdravo prehrano, telesno aktivnost in vse ostalo, kar bi pripomoglo k mojemu dobremu počutju. Kar se tiče skrbi za svoje lastno zdravje, sem zelo samostojna.«

Tudi drugi uporabniki so izrazili željo, da bi o svojem zdravju, predvsem pa o načinu zdravljenja odločali samostojno, nekateri so to povedali zelo direktno, kot v zgoraj navedenem primeru, pri drugih pa je bilo to mogoče razbrati iz konteksta.

Iz omenjenih dveh osebnostnih lastnosti uporabnikov sem razbrala tudi posredno izražen motiv, ki uporabnike pritegne, da se odločijo za tovrstno zdravljenje in sicer željo po nadzoru nad lastnim zdravjem. To je tudi najpogostejše izražen motiv, ki je uporabnike, poleg prepričanja, da so zdravilna zelišča najbolj naravna zdravila, pritegnil k temu, da so se odločili za ta način zdravljenja.

3.3.4 Dejavniki, ki vplivajo na uporabnikovo ponakupno vedenje

Sirois in Purc-Stephenson (2008, str. 6), Paltiel et. al. (2001, str. 2446), Sirois in Gick (2002, str. 1033) in Ganguli et. al. (2004, str. 3913) so v raziskavah odkrili, da se je veliko ljudi odločilo za uporabo alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja, ker zdravljenje z uradno metodo ni bilo učinkovito, ali pa je imelo nezaželene stranske učinke.

Do podobnih ugotovitev sem s pomočjo odgovorov intervjuvanih oseb prišla tudi sama; izkazalo se je, da so na ponakupno vedenje vplivale predvsem izkušnje, ki jih imajo uporabniki z zdravljenjem z zdravilnimi zelišči. Uporabniki, ki so imeli s tovrstnim zdravljenjem doslej dobre izkušnje, so dejali, da bi se v primeru zdravstvenih težav najprej odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči, šele neuspešno zdravljenje bi bil zadosten razlog, da bi odšli po nasvet k svojemu osebnemu zdravniku. V zakup moram vzeti tudi dejstvo, da pet od šestih intervjuvanih uporabnikov do sedaj še ni imelo kake težje bolezni; v primeru, da bi huje zboleli, bi se štirje izmed njih vseeno predhodno posvetovali s svojim osebnim zdravnikom, za nadaljnje ukrepe pa bi se potem odločili glede na postavljeno diagnozo; če bolezen ne bi bila tako resna, bi se jih večina odločila za zdravljenje z zelišči, v nasprotnem primeru pa bi se odločili za zdravljenje z uradno metodo. Vsi intervjuvani uporabniki zdravilnih zelišč imajo glede tega načina zdravljenja do sedaj le dobre izkušnje in bi tovrstno zdravljenje priporočili tudi svojim bližnjim, seveda, če bi jih ti vprašali za nasvet. Tudi tisti, ki ne uporabljajo zdravilnih zelišč pa so mnenja, da bi se za tovrstno zdravljenje odločili, če jim uradna metoda ne bi mogla pomagati ali bi imeli z njo slabe izkušnje; večina bi jih zdravljenje z zelišči priporočila tudi svojim bližnjim, v primeru če bi šlo za kako lažjo zdravstveno težavo.

3.3.5 Tveganja, ki jih zaznajo uporabniki

Uporabniki v splošnem zaznavajo tveganja predvsem glede kakovosti zdravilnih zelišč in usposobljenosti tistega, ki zelišča prodaja. Tako uporabniki kot neuporabniki zdravilnih zelišč menijo, da vsa zelišča, ki jih lahko kupijo na trgu, niso enako kakovostna; predvsem uporabniki zdravilnih zelišč so mnenja, da so kakovostna le tista zelišča, ki so ekološko pridelana ali nabrana v naravi, zato temu posvečajo še posebno pozornost in kupujejo le tista, ki so ustrezno označena. Tako uporabniki kot neuporabniki zdravilnih zelišč so mnenja, da glede svetovanja ne gre zaupati kar vsakomur, ki na tržnici prodaja zdravilna zelišča. Menijo namreč, da je v zadnjem času veliko več tistih, ki zelišča le prodajajo, z nabiranjem, pridelavo in obdelavo pa se ne ukvarjajo, taki zeliščarji pa o zeliščih nimajo potrebnega znanja. Intervjuvani uporabniki in neuporabniki so sicer mnenja, da zdravilna zelišča kot taka niso škodljiva in nimajo kakih hujših stranskih učinkov, vsekakor pa manj, kot je to značilno za farmacevtska zdravila; seveda pa to po mnenju intervjuvanih drži le v primeru, če so zdravilna zelišča kakovostna in jih uporabljamo po navodilih, ki so jih dobili ob nakupu. Glede znanja o zdravilnih zeliščih kar devet od desetih intervjuvanih najbolj zaupa zeliščarju in bi se za nakup zdravilnih zelišč odločilo pri njem. Kot razlog navajajo prepričanje, da so zelišča tam najbolj kakovostna in najbolj naravna, zeliščar pa ima glede zelišč po njihovem mnenju največ potrebnega znanja. Morebitnemu tveganju, ki so mu uporabniki izpostavljeni pri nakupu in uživanju zdravilnih zelišč, se uporabniki poskušajo izogniti tako, da kupujejo ustrezno označena zelišča, ki imajo certifikat ekološke pridelave, za nakup se odločajo vedno pri istem zeliščarju, s katerim že imajo dobre izkušnje, ali pri zeliščarju, katerega so jim priporočili njihovi dobri prijatelji in znanci. Uporabniki, ki zdravljenja z zdravilnimi zelišči še niso poizkusili in bi se zanj odločili, pa so dejali, da bi tveganje poskušali zmanjšati tako, da bi zelišča kupovali direktno na zeliščarskem posestvu, tako bi se o kakovosti in znanju zeliščarja najlažje prepričali. Vse naštetu se dotika tveganja, ki ga uporabniki in neuporabniki zaznajo glede zdravilnih zelišč na splošno. Za bolj poglobljeno razumevanje zaznanega tveganja pa je potrebna bolj podrobna analiza. Jacoby in Kaplan (v Aqueveque, 2006, str. 238) sta opredelila pet različnih vrst tveganja: funkcionalno tveganje, finančno tveganje, psihološko tveganje, fizično tveganje in socialno tveganje. V nadaljevanju bom zato poskušala ugotoviti, katere od teh vrst tveganja zaznajo uporabniki in neuporabniki zdravilnih zelišč.

a) Funkcionalno tveganje

V primeru nakupa zdravilnih zelišč se uporabniki in neuporabniki sprašujejo, ali bo zdravilno zelišče delovalo in pomagalo odpraviti zdravstvene težave. To vrsto tveganja sem posredno zaznala tako pri uporabnikih kot neuporabnikih; vsi neuporabniki in tudi štirje uporabniki so namreč menja, da so zdravilna zelišča primerna predvsem, ko gre za kako blažjo zdravstveno težavo, v primeru če bi zboleli za kako resnejšo boleznijo, pa bi se najprej posvetovali z zdravnikom in šele nato sprejeli odločitev, ali je v tem primeru pametno izbrati zdravljenje z zdravilnimi zelišči. Kako močno uporabniki zaznajo to vrsto tveganja, je odvisno od tega, za kako resno zdravstveno težavo gre; slednje nakazujeta tudi odgovora, ki sem ju dobila od neuporabnice in uporabnika zdravilnih zelišč:

Neuporabnica: »Nimam pa pravzaprav nič proti zeliščarjem, jim nekoliko tudi verjamem, oziroma kar verjamem, ampak kakor sem že rekla, so po mojem mnenju zelišča primerna za bolj blage težave, takrat so čaji zelo v redu, če pa gre za kaj hujšega pa na žalost to več ne pomaga.«

Uporabnik: »Verjetno bi primeru hujše bolezni šel k zdravniku, da mi da diagnozo, kaj je z menoj narobe, v primeru, da bi se zadevo dalo rešiti z zdravilnimi zelišči, bi sam veliko raje prišel s tovrstnim zdravljenjem, za uraden način zdravljenja in tablete, bi se odločil verjetno v primeru, ko bi šlo za kako hitro napredujočo bolezen, ki bi bila življenjsko ogrožajoča.«

b) Finančno tveganje

Finančno tveganje zaznajo uporabniki v primeru, če kupijo neustrezno zelišče in jim to pomeni stran vržen denar. Zaznavanje finančnega tveganja je na splošno močneje izraženo pri nakupu dražjih dobrin, vendar sem ga pri enem od neuporabnikov kljub temu zaznala. V pogovoru z neuporabniki sem tudi ugotovila, da bi jim nakup zelišč predstavljal izdatek za nekaj, kar se jim ne zdi nujno potrebno in zdi se, da so v tej zvezi cenovno bolj občutljivi; eden od neuporabnikov je celo dejal, da bi v primeru, če bi se odločil za nakup zdravilnih zelišč, ta kupoval tam, kjer so najcenejša; hkrati je bil to tudi njegov edini kriterij, po katerem bi izbiral želen zeliščni izdelek.

c) Psihološko tveganje

Stone in Mason (1995, str. 137) menita, da uporabnik ob uporabi alternativne metode zdravljenja doživi nek občutek krivde in strahu, ker se je odločil za metodo zdravljenja, ki uradno ni potrjena. Intervjuvani uporabniki in neuporabniki zdravljenja z zdravilnimi zelišči so sicer nakazali, da se zavedajo resnosti svoje odločitve, vendar pa pri njih nisem zaznala nekega občutka krivde ali strahu, zato domnevam, da v primeru zdravljenja z zelišči uporabniki ne zaznajo psihološkega tveganja.

d) Fizično tveganje

Stone in Mason (1995, str. 137) menita, da uporabniki ob nakupu zdravil brez recepta, kamor bi lahko uvrstili tudi zdravilna zelišča, zaznavajo fizično tveganje: v primeru nakupa zdravil brez recepta se uporabniki namreč lahko vprašajo, ali jim bo ob jemanju tega zdravila slabo in ali bodo morda celo izpostavljeni določenim stranskim učinkom zdravila. Na podlagi odgovorov, ki so jih dali uporabniki in neuporabniki zdravilni zelišč, sklepam, da fizično tveganje pri uporabi zdravilnih zelišč zaznavajo v manjši meri. Uporabniki sicer vedo, da imajo zdravilna zelišča lahko tudi stranske učinke, vendar so menja, da je to verjetno le v primeru, če jih ne jemljejo po navodilih in prekoračijo priporočeno količino; na splošno pa tako uporabniki kot neuporabniki menijo, da gre v primeru zdravilnih zelišč za zelo blaga zdravila in so tudi morebitni stranski učinki temu primerno zanemarljivi.

d) Socialno tveganje

Pri socialnem tveganju gre predvsem za strah uporabnika pred reakcijo njegove okolice, če ta izve, da se je odločil za alternativno zdravljenje. Na podlagi odgovorov, ki so jih podali intervjuvani uporabniki in neuporabniki, lahko sklepam, da eni in drugi ne zaznajo socialnega

tveganja; slednje ponazarja tudi naslednji odgovor neuporabnice zdravljenja z zdravilnimi zelišči:

»Ne, na reakcijo ljudi okoli mene, se vsekakor ne bi ozirala, družba in njihovo odobravanje oziroma neodobravanje pri izbiri zdravljenja, name vsekakor ne bi imela nikakršnega vpliva. Pomembno je namreč moje zdravje, ki ga vsekakor bolj cenim, kot reakcijo ljudi okoli sebe, če bi menila, da bi mi zdravljenje na primer z zdravilnimi zelišči pomagalo, bi ga vsekakor poizkusila, ne glede na to, kaj si o tem mislijo drugi. V končni fazi, pa zdravje ni področje, o katerem bi se pogovarjala kar z vsemi, ki jih poznam, mislim, da je to področje, ki je zelo osebno in se tiče vsakega posameznika. Glede zdravja, ti namreč ne bo pomagal nihče drug, največ za svoje zdravje lahko narediš sam«.

3.3.6 Najbolj priljubljeni zeliščni pripravki

Najbolj priljubljeni zeliščni pripravki, so po odgovorih intervjuvanih oseb, zeliščni čaji. To drži za vse intervjuvane, ki za zdravljenje uporabljajo zdravilna zelišča. Čaje bi v primeru, da bi se odločili za tovrstno zdravljenje, uporabili tudi štirje neuporabniki zdravilnih zelišč. Tako uporabniki kot neuporabniki so menja, da so zdravilna zelišča v tej obliki zeliščnega pripravka v najbolj naravnem stanju in najmanj predelana, kar omogoča, da rastlina ohrani vse svoje naravne zdravilne lastnosti; jemanje takega zdravila je po njihovem mnenju tudi najbolj praktično in ne vzame veliko časa. Pogost razlog, da bi se za čaj najpogosteje odločili tudi neuporabniki, je, da je ta oblika vsem najbolj poznana in so jo večinoma tudi sami v preteklosti že uporabili. Za druge oblike zeliščnih pripravkov, kot so razne tinkture in sirupi, bi se uporabniki zdravilnih zelišč odločili malce redkeje, zanje bi se odločilo pet intervjuvanih uporabnikov zdravilnih zelišč, nihče od njih pa se ne bi odločil za sintetizirano obliko zelišč (zeliščne kapsule), ker so narejene s pomočjo kemičnih postopkov in kot take po mnenju intervjuvanih uporabnikov zdravilnih zelišč ne spadajo med naravna zdravila. Od vseh intervjuvanih le dva neuporabnika zdravilnih zelišč glede zeliščnega pripravka nimata nobenih preferenc, za obliko zeliščnega zdravila bi se odločila na podlagi tega, kaj bi jima na mestu, kjer bi zeliščno zdravilo kupila, svetovali.

3.4 Trditve kot izhodišče za nadaljnje kvantitativno raziskovanje

Na podlagi izvedenih intervjujev podajam sledečih šest trditev, za katere ocenjujem, da so še posebej pomembne pri razumevanju: kdo so uporabniki zdravilnih zelišč, kakšne so njihove lastnosti, stališča in motivi, ki botrujejo k temu, da se uporabniki odločajo za zdravljenje z zdravilnimi zelišči; kateri dejavniki vplivajo na uporabnika pred odločitvijo, v fazi odločanja o načinu zdravljenja in kateri dejavniki vplivajo na njihovo ponakupno vedenje; kakšno tveganje zaznajo uporabniki ob nakupu zelišč in zeliščnih pripravkov; kateri zeliščni pripravek je med uporabniki najbolj priljubljen. Trditve, ki sem jih s pomočjo poglobljenih intervjujev oblikovala in tvorijo izhodišče/osnovo za morebitno nadaljnje kvantitativno raziskovanje, so naslednje:

1. Trditev: Uporabniki zdravilnih zelišč se od neuporabnikov zdravilnih zelišč razlikujejo predvsem po tem, da imajo bolj zdrav življenjski slog, nad svojim zdravjem želijo imeti nadzor in o njem sami odločati, cenijo vse, kar je naravno in brez kemičnih dodatkov, informacije o zdravljenju zbirajo sami, s pomočjo literature, znancev in prijateljev, ki imajo na tem področju že določene izkušnje, pred pričetkom zdravljenja se običajno ne posvetujejo z zdravnikom, glede zdravilnih zelišč pa najbolj zaupajo zeliščarju.
2. Trditev: Uporabnikovo potrebo po zdravljenju z zdravilnimi zelišči sprožijo bolezen, slabo počutje, želja po zdravem načinu življenja. Pri izbiri zdravljenja z zdravilnimi zelišči imajo veliko vlogo uporabnikove predhodne izkušnje ter mnenja uporabnikove družine, prijateljev in znancev, ki so na tem področju že imeli izkušnje.
3. Trditev: Na ponakupno vedenje vplivajo predvsem izkušnje, ki so jih imeli uporabniki z zdravljenjem z zdravilnimi zelišči in neučinkovito zdravljenje z uradno metodo.
4. Trditev: Uporabniki zaznajo tveganje predvsem glede kakovosti zelišč in znanja zeliščarja.
5. Trditev: Med uporabniki so najbolj priljubljeni zeliščni pripravki zeliščni čaji, odločili pa bi se tudi za druge zeliščne pripravke v kolikor so ti naravni in brez kemičnih dodatkov.
6. Trditev: V primerjavi z neuporabniki alternativne metode zdravljenja z zdravilnimi zelišči so tisti, ki to metodo uporabljajo, ženskega spola, srednjih let, imajo višje dohodke in so bolj izobraženi.

Preverba teh trditev na dovolj velikem, reprezentativnem vzorcu bi omogočila lastnici kmetije, ki se šele dobro začinja ukvarjati z zeliščarstvom, določiti ciljne skupine uporabnikov, skupine izdelkov, s katerimi naj bi najprej poizkusili prodreti na trg; omogočile bi ji tudi globlje razumeti odnos potencialnih uporabnikov do zdravljenja z zdravilnimi zelišči ter, kaj je tisto, kar uporabniki od izdelka pričakujejo in kaj je tisto, kar uporabniki pri zdravilnih zeliščih najbolj cenijo.

SKLEP

Po pregledu literature ugotavljam, da uporaba alternativnih metod v splošnem močno narašča. Porast uporabe alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja in prodaje izdelkov namenjenih alternativnemu zdravljenju je opazen ne le v Evropi, ampak tudi drugod. Obiskovanje zdravilcev in uporaba komplementarnih načinov zdravljenja sta se v zadnjih letih močno razširila, predvsem v razvitejših deželah; manj razvite dežele pa so alternativne metode v večjem obsegu uporabljale že mnogo prej. Za alternativne metode zdravljenja se pogosteje odločajo ženske, višje izobraženi, ljudje srednjega življenjskega obdobja in tisti z višjimi dohodki. Nenaden porast uporabe alternativnih metod zdravljenja si raziskovalci sicer razlagajo na različne načine; eden od njih je, da gre v današnjem času za postmoderna uporabnika, ki si je izoblikoval svoje vrednote, katere temeljijo na življenju, povezanem z naravo. Tak uporabnik ceni predvsem vse, kar je naravno, zato tudi pri zdravljenju teži k uporabi naravnih zdravil, ki v nasprotju s farmacevtskimi ne vsebujejo škodljivih kemičnih snovi.

V diplomskem delu sem se osredotočila na vprašanja, kdo so uporabniki alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja z zdravilnimi zelišči in kakšen je njihov odnos do tovrstnega zdravljenja. Obstoječe raziskave, se v večjem delu navezujejo na uporabnike vseh alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja in podajajo neko splošno sliko o tem, kdo naj bi bili tipični uporabniki omenjenih metod zdravljenja; ni moč zaslediti veliko raziskav, ki bi se osredotočile le na uporabnike, ki kot alternativno in komplementarno metodo zdravljenja uporabljajo zdravilna zelišča. Prav tako je večina raziskav narejena za tuje trge, največ za ameriški, v Sloveniji pa je izbrano področje precej neraziskano. Zaradi pomanjkanja raziskav, ki bi osvetlile vprašanje, kdo so uporabniki alternativnega/komplementarnega zdravljenja z zdravilnimi zelišči, sem se odločila za izvedbo kvalitativne raziskave, s katero sem želela dobiti spoznanje o tem, kdo so uporabniki, ki za zdravljenje uporabljajo zdravilna zelišča.

Z izvedenimi poglobljenimi intervjuji sem osvetlila naslednja vprašanja: kakšen je odnos uporabnikov do alternativnih metod zdravljenja in naposled do zdravljenja z zdravilnimi zelišči, kaj so tipične lastnosti uporabnika, ki za zdravljenje uporablja zdravilna zelišča; kaj je tisto, kar sproži uporabnikovo potrebo po zdravljenju; kateri dejavniki vplivajo na uporabnika pred sprejetjem odločitve o zdravljenju; kateri dejavniki vplivajo na uporabnika v fazi sprejemanja odločitve o zdravljenju z zdravilnimi zelišči; kateri dejavniki vplivajo na uporabnikovo po nakupno vedenje; katera tveganja zaznajo uporabniki v primeru nakupa in zdravljenja z zdravilnimi zelišči in kateri zeliščni pripravki so med uporabniki najbolj priljubljeni. Na podlagi raziskave sem prišla do naslednjih spoznanj, ki lahko koristijo pridelovalcem in ponudnikom zdravilnih zelišč ter hkrati služijo kot podlaga za nadaljnje kvantitativno raziskovanje izbrane tematike.

Uporabniki alternativnega načina zdravljenja z zdravilnimi zelišči zdravje in osebno dobro počutje uvrščajo visoko na lestvici osebnih vrednot, imajo zdrav način življenja, ki vključuje zdravo prehrano in veliko gibanja v naravi. Z osebnim zdravnikom se za razliko od neuporabnikov posvetujejo zelo redko, le v primeru, ko gre za hujšo bolezen ali zunanje poškodbe. Informacije o zdravljenju iščejo predvsem sami, najpogostejši viri informacij, ki jih

uporabljajo so zeliščarske knjige, prijatelji, znanci, družinski člani, ki so s tovrstnim zdravljenjem že imeli izkušnje. Tako uporabniki kot neuporabniki, imajo o zdravljenju z zdravilnimi zelišči pozitivno mnenje, za kar gre zasluga predvsem dolgoletni tradiciji, ki jo ima zeliščarstvo na naših tleh, vsi intervjuvani uporabniki in neuporabniki so se s tovrstnim zdravljenjem že srečali v otroških letih, ko so jih njihove mame ali babice zdravile z domačimi zdravili, alternativno zdravljenje z zdravilnimi zelišči jim je za razliko od ostalih alternativnih metod zato veliko bolj domače, in bi se v primeru neučinkovitosti zdravljenja z uradno metodo zanj lažje odločili. Za uporabnike zdravljenja z zdravilnimi zelišči je značilno, da zavzemajo pozitivno stališče do vsega, kar je naravno in imajo negativno stališče do zdravil, ki jih uporablja uradna medicina, imajo izrazito željo, da o svojem zdravju in načinu zdravljenja odločajo samostojno, prepričani so o lastni učinkovitosti in želijo imeti nad svojim zdravjem popoln nadzor.

Željo po zdravljenju največkrat sprožijo bolezen in slabo počutje slednje velja predvsem za neuporabnike zdravljenja z zdravilnimi zelišči. Uporabniki, ki uporabljajo zdravilna zelišča, pa so poleg tega razloga navedli še dva: za zdravljenje z zdravilnimi zelišči se pogosto odločijo preventivno; zdrav način življenja, kot si ga sami predstavljajo, poleg aktivnosti in zdrave prehrane, vključuje tudi uporabo naravnih zdravil, brez kemičnih dodatkov. Zelo veliko vlogo pri odločanju o načinu zdravljenja ima tudi uporabnikova družina ter priporočila prijateljev in znancev. Na ponovno odločitev o uporabi zdravljenja z zdravilnimi zelišči največkrat vplivajo uporabnikove izkušnje, če so z zdravljenjem zadovoljni, se zanj ponovno odločijo, zdravljenje pa priporočijo tudi svojim prijateljem in znancem.

Tako uporabniki kot neuporabniki zaznajo tveganje predvsem glede kakovosti zelišča in usposobljenosti tistega, ki ta zelišča prodaja. Iz tega izhajata tudi slednji dve vrsti tveganja, ki jih zaznajo uporabniki: funkcionalno tveganje; uporabniki so skeptični ali bo zdravilo res delovalo in pomagalo odpraviti težave in finančno tveganje, ki se nanaša na izgubo denarja, če uporabniki kupijo napačno zelišče.

Najbolj priljubljeni zeliščni pripravki, so po odgovorih intervjuvanih oseb zeliščni čaji. Tako uporabniki kot neuporabniki so mnenja, da so zdravilna zelišča v tej obliki zeliščnega pripravka v najbolj naravnem stanju in najmanj predelana, kar omogoča, da rastlina ohrani vse svoje naravne zdravilne lastnosti.

Zaključim lahko, da se vedno več ljudi tudi pri nas, kljub še vedno nekoliko slabšemu zaupanju kot v tujini, odloča za alternativne metode zdravljenja in ne samo to - opazam tudi, da je uporabnikom v zadnjem času vedno bolj pomembno, da so stvari, ki jih vnašajo v svoje telo naravne in ne vsebujejo kemikalij, zato menim, da je sedaj nastopila prava priložnost za pridelovalce zdravilnih zelišč za vstop na trg.

Osebam, ki tržijo zeliščne čaje na kmetiji, predlagam, da imajo pred očmi naslednja spoznanja, ki so plod raziskave moje diplomske naloge: kupci bodo bolj zaupali in brez vprašanj plačali tudi večjo ceno, če se bodo lahko sami prepričali o izvoru in kvaliteti zelišč - omogočiti je treba prodajo na domu in svetovanje; oseba, ki čaje prodaja, jih mora znati tudi nabirati, sušiti in predelovati ter znati strokovno svetovati; kmetija mora graditi tradicijo, blagovno znamko in prepoznavnost.

LITERATURA IN VIRI

1. *Alternativna medicina*. Najdeno 20. decembra 2010 na spletnem naslovu <http://www.aktivni.si/zdravje/alternativa/alternativna-medicina/>
2. Aquevege, C. (2006). Extrinsic cues and perceived risk: the influence of consumption situation. *Journal of Consumer Marketing* 23(5), 237-247.
3. Bauer, A., B. (2002). Herbal therapy: What a clinician needs to know to counsel patients effectively. *Mayo Clinic Proceedings* 75(8), 835-841.
4. Bishop, F. L., Yardley, L., & Lewith, G. T. (2010). Why consumers maintain complementary and alternative medicine use: a qualitative study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(2), 175-182.
5. Caspi, O., Koithan, M., & Criddle, W. M. (2004). Alternative medicine or » alternative« patients: A qualitative study of patient-oriented decision-making processes with respect to complementary and alternative medicine. *Medical Decision Making* 24(1), 64-79.
6. Crocetti, E., Crotti, N., Feltrin, A., Ponton, P., Geddes, M., & Buiatti, E. (1998). The use of complementary therapies by breast cancer patients attending conventional treatment. *European Journal of Cancer* 34(3), 324-328.
7. Cushman, J. M., & Hoffman, J. M. (2004). Complementary and alternative health care and the home care population. *Home care management Practice* 16(5), 360.
8. Eisenberg, D. M., Davis, R. B., Ettner, S. L., Appel, S., Wilkey, S., & Van Rompay, M. (1998). Trends in alternative medicine use in the United States, 1990-1997. *Journal of the American Medical Association*, 280(18), 1569-1575.
9. Ernst, E. (2000). Prevalence of use of complementary/alternative medicine: a systematic review. *Bulletin of the World Health Organisation* 78(2), 252-257.
10. Fautrel, B., Adam, V., St- Pierre, Y., Joseph, L., Clarke, A. E., & Penrod, J. R. (2002). Use of complementary and alternative therapies by patients self-reporting arthritis or rheumatism: Results from a nationwide Canadian survey. *Journal of Rheumatology* 29(11), 2435-2441.
11. Fisher, P., & Ward, A. (1994). Complementary medicine in Europe. *British Medical Journal* 309, 107-111.
12. *Fitoterapija*. Najdeno 12. decembra 2010 na spletnem naslovu http://www.altermed.org/vsebina/clanek.php?clanek_id=333&kat_id_parent=182
13. Ganguli, S. C., Cawdron, R., & Irvine, E. J. (2004). Alternative medicine use by Canadian ambulatory gastroenterology patients: Secular trend or epidemic. *American Journal of Gastroenterology*, 99(4), 319-326.
14. Gaur, A. (2006-2007). *Understanding the role of communication strategy for effective compliance in case of complementary and alternative medicine industry* (magistrsko delo). Nottingham: The university of Nottingham.
15. Grabar, G. (2010, 13. maj). Brezposelni v zeliščarstvo. *Kmečki glas*. Najdeno 12. Decembra 2010 na spletnem naslovu http://www.kmeckiglas.com/index.php?option=com_content&task=view&id=2216&Itemid=124
16. Grzywacz, J. G., Lang, W., Suerken, C., Quandt, S. A., Bell, R. A., & Arcury, T. A. (2005). Age, race, and ethnicity in the use of complementary and alternative medicine for health self-management: Evidence from the 2002 national Health interview survey. *Journal of Aging and Health* 17(5), 547-572.

17. Hancock, B. (1998). *Trent Focus for Research and Development in Primary Health Care. An introduction to qualitative Research* (division of General Ppractice). Nothingham: University of nothingham.
18. Herbal medicine. Najdeno 14. Maja 2011 na spletnem naslovu <http://www.herbpalace.com/alternative-medicine/herbal-medicine.html>
19. Jayanti, R. K., & Burns, A. C. (1998). The antecedents of preventive health care behavior: an empirical study. *Journal of academy of marketing Scienece* 26(1), 6-15.
20. Kersnik, J. (2010). Predictive characteristics of users of alternative medicine. *Schweiz Med Wochenschr* 130(11), 390-4.
21. Klemenc-Ketiš, Z., & Verovnik, F. (2004). Uporaba zdravilnih rastlin med prebivalci Velenja. *Zdravstveni Vestnik*, 73, 59-62
22. Kotler, P. (2004). *Management trženja*. Ljubljana: GV založba.
23. Lantos, P. G. (1983). The influence of inherent risk and information acquisition on consumer risk reduction strategies. *Journal of the Academy of Marketing Science* 11(4), 348-381.
24. Li, F. X., Verhof, M. J., Best, A., Otley, A., & Hildsen, R. J. (2005). Why patients with inflammatory bowel disease use or do not use complementary and alternative medicine: A Canadian national survey. *Canadian Journal of Gastroenterology*, 19(9), 567-573.
25. Manoilov, M. (2010) *Osnove metodologije in statistike*. Nova Gorica: Zavod Novoznanje založba.
26. Mitchell, V.-W.(1993). Factors affecting consumer risk reduction: A review of current evidence. *Management Reaserch News* 16(9).
27. Mitchell, V.-W.(1999). Consumer perceived risk: conceptualisations and models. *European Journal of Marketing* 33(1/2), 163.
28. Molassiotis, A., Fernandez-Ortega, Pud, D., Ozden G., Scott, J. A., Panteli, V., Margulies, A., Browall, M., Magri, M., Selvekeroval, S., Madsen, Milovics, L., Bruyns, I., Gudmundsdotir, I., Hammerston, S., Platin, N., Keaney, N., & Patriaki, E. (2005). Use of complementary and alternative medicine in cancer patients: a European survey. *Annals of Oncology* 16, 655-663.
29. Možina, S. (1975). *Psihologija in sociologija trženja*. Maribor: Obzorja založba.
30. Mumel, D. (1999). *Vedenje uporabnikov*. Maribor: Ekonomsko poslovna fakulteta.
31. Opdenakker, R. (2006). Advantages and Disadvantages of four Interview Techniques in Qualitative Research. *FQS* 7(4), 1-13.
32. Paltiel, O., Avitzour, M., Peretz, T., Cherny, N., Kaduri, L., & Pfefer, L. M. (2002). Determinants of the use of complementary therapies by patients with cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 19(9), 2439-2448.
33. Pope, C., & Mays, N. (1995). Reaching the parts other methods cannot reach: an introduction to qualitative methods in health and services research. *BMJ* 311, str. 42-45.
34. Rajamma, R. K., & Pelton, L. E. (2010). Choosing non - conventional treatments: consumers' attempt at controlling health care. *Journal of Consumer Marketing* 27(2), 127-138.
35. Robinson, A., & Cooper, S. (2007). Trusted information sources: The preferred option for complementary and alternative medicine users. *Complementary Health Practice Review* 12(2), 120-138.
36. Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2003). *Research Methods for Business Students*. (3rded.) Halow: Prentice Hall.

37. Schultz-Kleine, S., & Hughner-Shaw, R. (1999). Paradigm shifts in health care: Consumers, personal theories of health. *Complementary Health Practice Review* 5(3), 187.
38. Siriois, F. M., & Purc-Stephenson, R. J. (2008). Consumer decision factors for initial and long-term use of complementary and alternative medicine. *Complementary Health Practice Review* 13(1), 3-20.
39. Sirois, F.M., & Gick, M. L. (2002). An investigation of the health beliefs and motivations of complementary medicine clients. *Social Science & Medicine*, 55, 1025-1037.
40. Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology* 71(3), 549-570.
41. Smogavec, M., & Softič, N. (2009). *Razširjenost samozdravljenja v slovenski populaciji* (raziskovalna naloga). Maribor: Medicinska fakulteta.
42. Smogavec, M., Softič, N., Klemenc-Ketiš, S., & Kersnik J. (2010). Razširjenost samozdravljenja in uporaba zdravstvene službe med prebivalci Slovenije. *Zbornik XIII. 6. Mariborski kongres družinske medicine* (str. 123-130). Maribor: združenje zdravnikov družinske medicine slovenskega zdravniškega društva in Zavod za razvoj družinske medicine.
43. Stokes, D., & Bergin, R. (2006). Methodology or »Metodolatry«. An evaluation of focus groups and depth interviews. *Qualitative market research: An International Journal* 9(1), 26-37.
44. Stone, N. R., & Mason, J. B. (1995). Attitude and risk: Exploring the relationship. *Psychology & Marketing* 12(2), 135-153.
45. Verdel, I. (2006). Je uradna medicina izgubila človeka. *Dobro Jutro*, 5(75), 4-5.
46. Vos, L., & Brennan, R. (2009). Complementary and alternative medicine; Shaping a market research agenda. *Marketing intelligence & Planning* 28(3), 349-364.
47. What is herbalism. (b. l.) V *WisegEEK*. Najdeno 10. Decembra 2010 na spletni strani <http://www.wisegEEK.com/what-is-herbalism.htm>
48. Willfort, R. (1988). *Zdravilne rastline in njih uporaba*. Maribor: založba Obzorja.
49. World Health Organization. (2002). Traditional medicine-growing needs and potential. *Who Policy Perspectives on Medicines*, 2002(2), 1-6.
50. World Health Organization. (2004, januar). *Guidelines on developing consumer information on proper use of traditional, complementary and alternative medicine*. Geneva: World Health Organization.
51. Zakon o zdravilstvu. *Uradni list RS*, št. 79/2008.
52. Zeliščarstvo zgodovina. (b. l.) V *Wikipediji*. Najdeno 15. maja 2011 na spletni strani <http://sl.wikipedia.org/wiki/Zeli%C5%A1%C4%8Darstvo#Zgodovina>
53. *Zgodovina zeliščarstva*. Najdeno 10. maja 2011 na spletnem naslovu <http://www.lepsi-svet.si/zdravilna-zelisca/224-zgodovina-zeliscarstva>
54. *Zgodovina*. Najdeno 13. decembra 2010 na spletnem naslovu <http://www.zeliscar.tk/zgodovina.html>
55. Židov, N. (2000). Ali so metode alternativne medicine v Sloveniji res nekaj povsem novega. *Etnolog* 10(2000), 139-159.
56. Živčec-Kalan, G., & Vinšek-Grilj A. (2008). Stališča bolnikov do samozdravljenja. V Z. Klemenc-Ketiš & K. Tušek-Bunc (ur.), *Samozdravljenje: učno gradivo za 25. učne delavnice za zdravnike družinske medicine* (str. 85-95) Ljubljana: Zavod za razvoj družinske medicine.

PRILOGE

KAZALO PRILOG

PRILOGA 1: Predstavitev kmetije.....	1
PRILOGA 2: Preglednica preventivnih diagnostičnih, terapevtskih in rehabilitacijskih metod KAM v Sloveniji	3
PRILOGA 3: Model odločanja uporabnikov uradne medicine.....	4
PRILOGA 4: Model odločanja uporabnikov alternativnih metod zdravljenja	4
PRILOGA 5: Model odločanja uporabnikov komplementarnih metod zdravljenja	5
PRILOGA 6: Opomnik	6
PRILOGA 7: Zapisi poglobljenih intervjujev	8

PRILOGA 1: Predstavitev kmetije

- Nastanek in razvoj

Lastnica kmetije Magdalena Metelko je kmetijsko posestvo podedovala po svojih starših in leta 2006 pridobila certifikat za ekološko pridelavo. Kmetija leži na hribovitem pobočju nadmorske višine 500m, v vasi Vintarjevec. Posestvo je 7 kilometrov oddaljeno od stiškega samostana, odmaknjeno od cest in vplivov zunanjega sveta. Posestvo premore 9 hektarov zemlje, od tega 4 ha obdelovalne zemlje, ki je sedaj pretežno v uporabi za gojenje in nabiranje zdravilnih zelišč. S to dejavnostjo so se na kmetiji pričeli ukvarjati že leta 2006. Prodaja zelišč je sprva potekala le v ozkem krogu znancev in prijateljev, v obliki zeliščnih čajev. Po letu 2008 pa so se zaradi vedno večjega povpraševanja odločili, da bodo z zelišči tudi sami poskusili srečo na širšem slovenskem trgu. Pod oznako Nasmeh narave so pripravili ekološko pridelane izdelke, ki so certificirani (SI – EK - 001) in izdelani z željo, da uporabnikom približajo naravo in njene blagodejne učinke. Želja lastnice kmetije je, da bi čez čas razširila ponudbo izdelkov in poleg omenjenih zeliščnih čajev ponujala tudi druge zeliščne izdelke, skupaj z morebitnimi podpornimi storitvami (izobraževanje na temo zelišč in podobno). Njen glavni namen je, da nekoč postane zeliščarstvo njen edini vir zaslužka, ki bo njej in njeni družini nudil dostojno raven preživetja. (Metelko, 2010). Taka odločitev pa zahteva vnaprejšnjo tržno raziskavo, ki bo pokazala ali je mogoče s to dejavnostjo preživeti na slovenskem trgu.

- Predstavitev izdelkov in glavne ciljne skupine uporabnikov po mnenju lastnice

Izdelki, ki jih kmetija trenutno ponuja na trgu, so: sušena zelišča, zeliščne mešanice v obliki čajev in bio jabolčni ter vinski kis. Glavni izdelek so zeliščni čaji. Eko čaji "nasmeh narave" slovijo po svoji subtilni moči in naravnem okusu zelišč. 90 % zelišč je nabranih v naravnem okolju, 10 % je gojeno na zeliščnem vrtu. Zelišča so sušena na kmečki peči ter na temnem in zračnem podstrešju. Čaji so sestavljeni po tradicionalnih recepturah.

Pod blagovno znamko Nasmeh narave kmetija prodaja naslednje čaje: eko moški čaj, eko čaj eko moška moč, eko ženski čaj, eko ženska moč, eko čaj svetle misli, eko čaj za navdih, eko čaj za sproščeno udejanjanje idej, eko čaj varnost in sočutnost, eko čaj osebna moč, eko čaj pogum, eko čaj življenjska moč, Hildegardin postni čaj, eko čaj nasmeh narave, eko čaj za srečo, eko rokerski čaj-Krpan, eko Cankarjev čaj namesto kave, čaj brez pre-prehlada, eko otroški čaj, eko čaj za pravljичne sanje, eko wellness čaj, eko čaj rekreativček, eko čaj za okrepitev, eko čaj po jedi, eko čaj za uravnavanje telesne teže, eko čaj holesterolček, čaj sladkor si lahko privoščim, čaj za odpiranje, zapiranje, eko čaj I – XII horoskop...itd., skupaj 120 vrst čajev. Kot ciljno skupino uporabnikov je gospa Magdalena Metelko navedla vse ekološko ozaveščene uporabnike, ki so izrazili zaupanje v alternativno zdravljenje z zdravilnimi zelišči. S pomočjo tega diplomskega dela bom skušala zato sama natančneje raziskati, kdo so potencialni uporabniki njenih izdelkov in ji na ta način posredovati ustrezne informacije za ciljno trženje.

- Prodajne poti

Temu vprašanju so na kmetiji posvetili kar nekaj pozornosti in že oblikovali nekaj dobrih načinov, kako doseči uporabnika. Izdelke namreč lahko kupimo na posestvu samem, naročimo jih lahko prek telefona in nam jih pošljejo po pošti. Kupimo jih lahko tudi prek spletne trgovine v okviru portala kmečka tržnica, moja tržnica, ali na spletni strani profesorja Igorja Kononenka, ki se ukvarja z umetno inteligenco in alternativno medicino. Občasno kmetija sodeluje tudi na tržnicah v Ljubljani, Kopru in Piranu. Udeležujejo pa se tudi raznih prireditev, ki potekajo širom po Sloveniji, na temo naravnih bioloških izdelkov. Očitno so na posestvu vložili že kar nekaj truda, da bi s prodajnimi metodami dosegli svoje kupce, vendar so storili pri tem tudi tipično napako, saj bi kot nov ponudnik morali na trg stopiti postopoma in najprej ponuditi izdelek svoji glavni ciljni skupini kupcev na za njih najbolj željen način, ki pa je sploh še niso dobro opredelili.

PRILOGA 2: Preglednica preventivnih diagnostičnih, terapevtskih in rehabilitacijskih metod KAM v Sloveniji

Tabela:1 Preventivne, diagnostične, terapevtske in rehabilitacijske metode KAM v Sloveniji

Zdravilske metode	PRE	DIA	TER	REH
I. Tradicionalno zdravilstvo ali celostni sistemi s teorijo in prakso. Tradicionalna kitajska medicina – tui-na, tai chi chuan, akupresura akupunktura, itd.). Tradicionalna indijska medicina – ajurveda. Tradicionalna arabska medicina. Homeopatija, Kneipp, Naturopatija	X	X	X	X
II. Duh-interakcije: tehnike, ki krepijo sposobnost duha in s tem vplivajo na delovanje telesa. sprostitvene tehnike, meditacija, avtogeni trening, psihoterapija, hipnoza, regresija, prepород (rebirthing), dianetika, joga, antropozofija, šamanizem, karmična diagnostika, biofeedback (zvočne kopeli), itd. Senzorične terapije: terapija z barvami, likovna terapija, terapija z glasbo, itd. Duhovno zdravljenje: molitev, skupinska molitev za drugega ob njegovi prisotnosti, skupinska molitev na daljavo, itd.	X	X	X	X
III. Manualne nekontaktne tehnike: dihalne tehnike pranajama, kryja, rebirthing, tehnika zdravnega diha, joga, itd.	X		X	X
IV. Biološke metode: živila, zdravilna zelišča, mikronutrienti, hrana, post, diete, kopeli, zdravilna zelišča, antioksidanti, aromaterapija, Bachova cvetna terapija, oligoterapija, kristaloterapija, urinoterapija, itd.	X		X	X
V. Manipulativne in telesne metode na premikanje delov telesa: kiropraktika, osteopatija, Bownova terapija, shiatsu, tui-na, akupresura, akupunktura, aurikuloterapija, refleksoterapija, fizioterapija, kineziologija, limfna drenaža	X	X	X	X
VI. Energijsko zdravilstvo: zdravljenje s t.i. biopoljem: bioenergoterapija, zdravilni dotik, psihična kirurgija, bioresonančna terapija, reiki, infopatija, biosinergetika	X	X	X	X
VII. Diagnostične metode z aparaturami in drugimi fizičnimi pripomočki: Kirlianova fotografija – za slikanje aure, radiestezijska, bioelektrostimulacija, elektroakupunktura, frekvenčna terapija, hidroterapija črevesa, biofotonsko skeniranje, scan terapije		X		
DRUGO: I-Jing, numerologija, astrologija	X	X	X	X

Vir: Zakon o zdravilstvu. Uradni list RS, št. 79/2008.

Legenda: PRE – preventiva

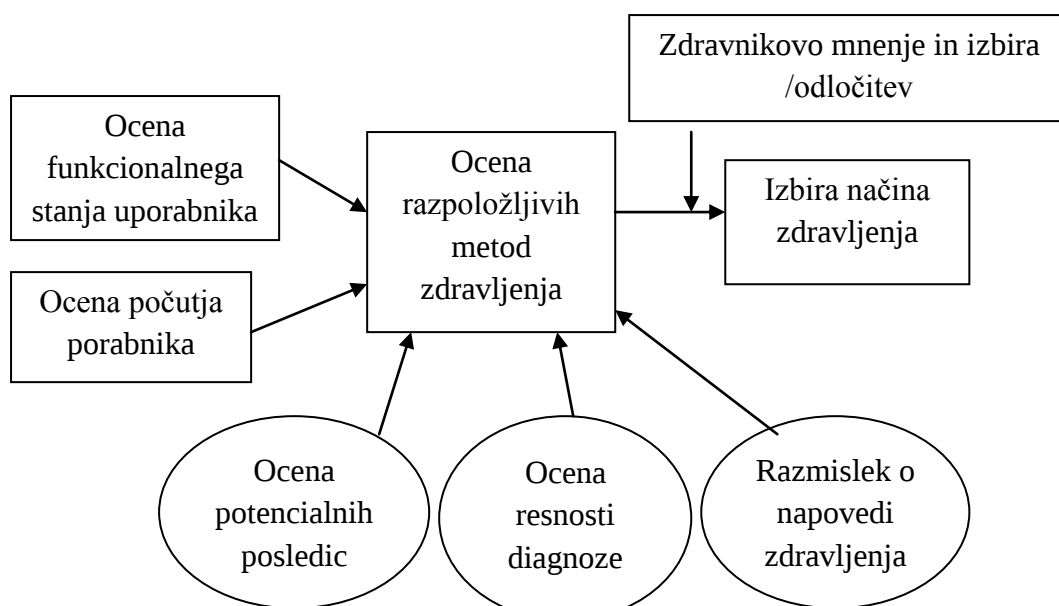
DIA - diagnostična

TER – terapevtska

REH – rehabilitacijska

PRILOGA 3: Model odločanja uporabnikov uradne medicine

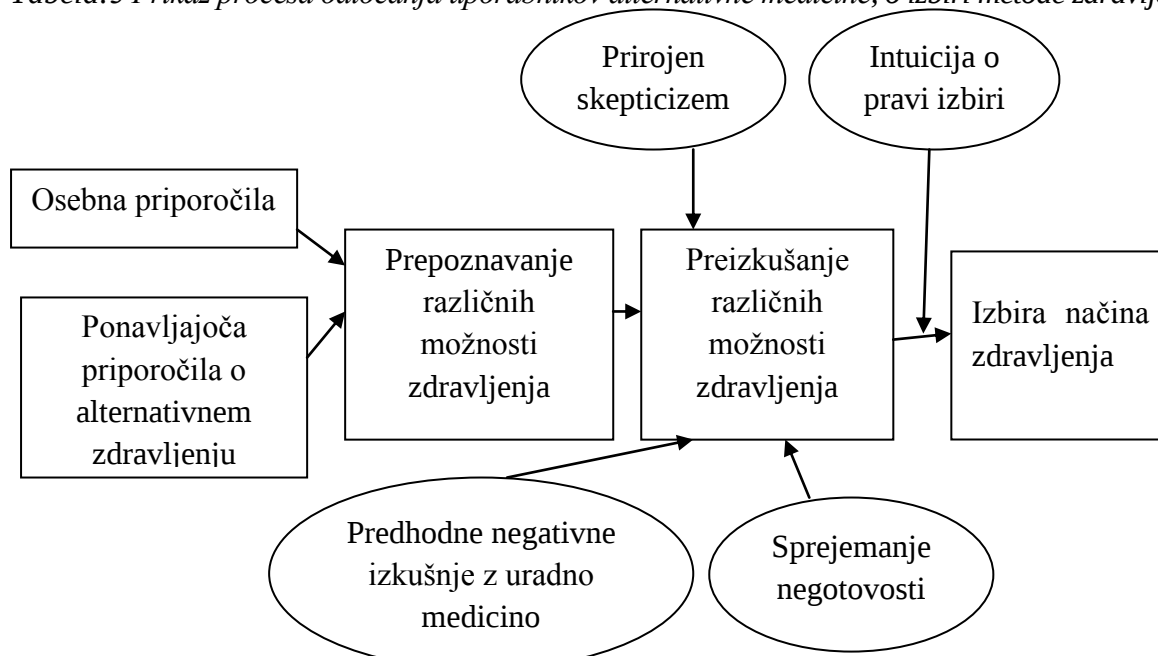
Tabela:2 Prikaz procesa odločanja uporabnikov uradne medicine, o izbiri metode zdravljenja



Vir: O. Caspi, et. al., Alternative medicine or »alternative« patients: A qualitative study of patient-oriented decision-making processes with respect to complementary and alternative medicine, 2004, str. 69.

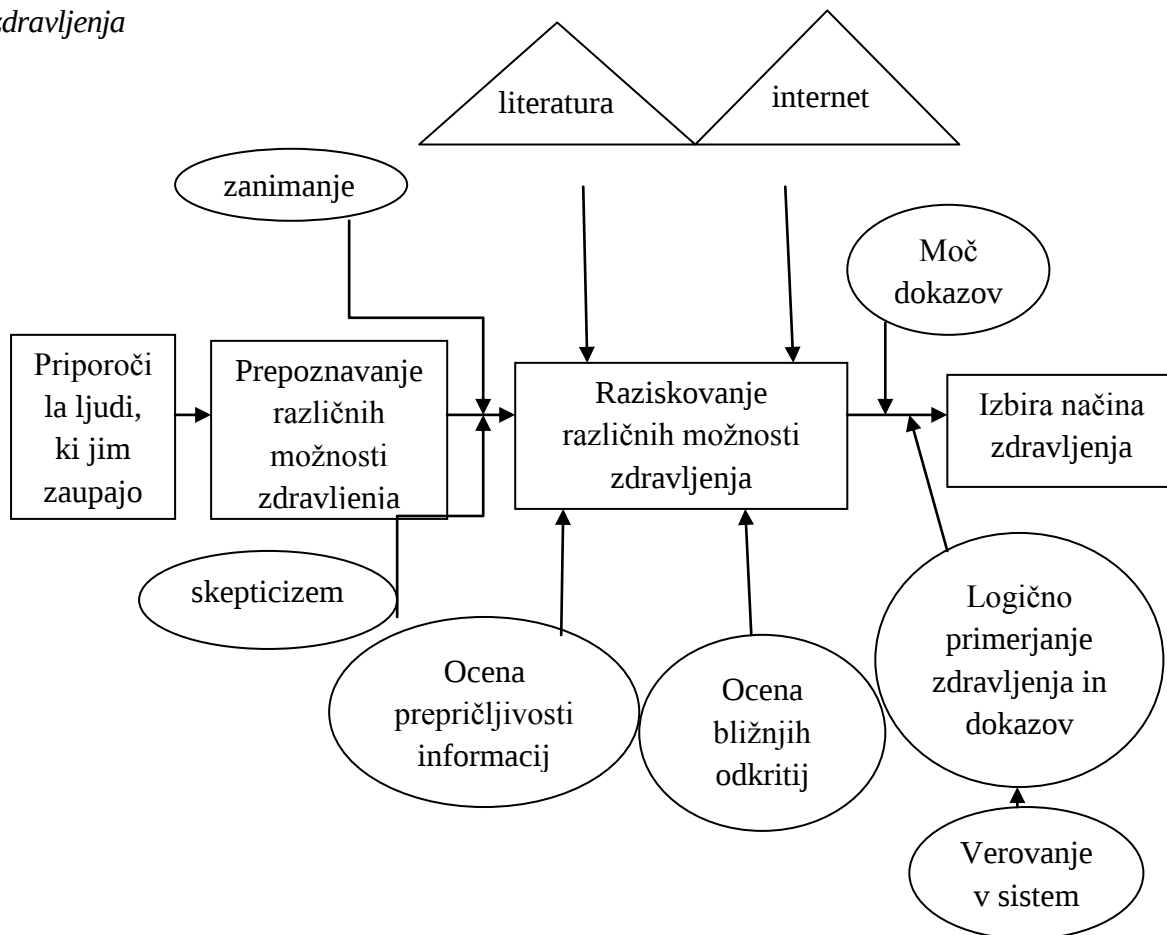
PRILOGA 4: Model odločanja uporabnikov alternativnih metod zdravljenja

Tabela:3 Prikaz procesa odločanja uporabnikov alternativne medicine, o izbiri metode zdravljenja



Vir: O. Caspi, et. al., Alternative medicine or »alternative« patients: A qualitative study of patient-oriented decision-making processes with respect to complementary and alternative medicine, 2004, str. 71.

Tabela:4 Prikaz procesa odločanja uporabnikov komplementarni medicine, o izbiri metode zdravljenja



Vir: O. Caspi, et. al., Alternative medicine or » alternative« patients: A qualitative study of patient-oriented decision-making processes with respect to complementary and alternative medicine, 2004, str. 72.

PRILOGA 6: Opomnik

Starost: Spol: Izobrazba: Poklic:

1. Če bi morali vaše osebne vrednote razvrstiti na lestvico od 1(najmanj pomembno) do 5 (najbolj pomembno), na katero mesto bi postavili zdravje in dobro počutje?
2. Kdo je po vašem mnenju odgovoren za vaše zdravje (vi sami ali vaš osebni zdravnik ali kdo drug) ?
3. Opišite, kaj ste v zadnjem času naredili za svoje zdravje in dobro počutje.
4. Kaj bi bil po vašem mnenju vzrok, da bi se odločili za zdravljenje (obvarovati se pred boleznijo, zdraviti bolezen, odpraviti slabo počutje ipd.)?
5. Ali se, preden se odločite za nek ukrep v prid svojemu zdravju, posvetujete s svojim osebnim zdravnikom? Ali informacije iščete tudi sami? V primeru, da informacije iščete tudi sami, prosim opišite, kje jih pridobite.
6. Se preden se odločite za nek ukrep v prid zdravju, pozanimate o morebitnih stranskih učinkih, ki bi jih to lahko imelo?
7. Kaj menite o alternativnih načinih zdravljenja (pri tem imam v mislih vse oblike zdravljenja, ki s strani uradne medicine niso priznane)?
8. Med alternativne načine zdravljenja sodi tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči. Kaj menite o tem načinu zdravljenja?
9. Kaj je razlog oziroma kaj bi bil razlog, da bi se odločili oziroma ste se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči (Priporočila znancev? Neuspešno zdravljenje z uradno metodo? Zato ker gre za povsem naravno metodo zdravljenja brez kemičnih dodatkov? Ker menite, da ima zdravljenje z zelišči manj stranskih učinkov?) ?
10. Ste se pred pričetkom zdravljenja z zdravilnimi zelišči s kom posvetovali oz. bi se posvetovali?
11. Imate glede zdravljenja z zdravilnimi zelišči kakšne pomisleke? Vas je česa strah?
12. Kje bi oziroma kje že kupujete zdravilna zelišča (pri zeliščarju, v lekarni, v specializiranih trgovinah)? Zakaj?
13. Kdo je tisti, za katerega menite, da ima največ znanja o zdravilnih zeliščih in se vam zdi najbolj zanesljiv vir informacij in priporočil?

14. Katero obliko zeliščnih pripravkov najpogosteje uporabljate, oziroma bi jih uporabljali, če bi se odločili za zdravljenje z zelišči (sirupi, tinkture, čaji, sveža zelišča, sintetizirana zelišča v obliki zeliščnih kapsul)? Zakaj?
15. V primeru, da ste zdravljenje z zdravilnimi zelišči že preskusili, kakšne so vaše izkušnje?
16. Bi se ponovno odločili za tovrstno zdravljenje? Bi zdravljenje priporočili svojim bližnjim?

Vprašanja razdeljena v šest tematskih sklopov:

1.) Porabnikove lastnosti in odnos uporabnika do alternativnih načinov zdravljenja

- Če bi morali vaše osebne vrednote razvrstiti na lestvico od 1 (najmanj pomembno) do 5 (najbolj pomembno), na katero mesto bi postavili zdravje in dobro počutje?
- Kdo je po vašem mnenju odgovoren za vaše zdravje (vi sami ali vaš osebni zdravnik ali kdo drug) ?
- Opišite, kaj ste v zadnjem času naredili za svoje zdravje in dobro počutje.
- Se, preden se odločite za nek ukrep v prid zdravju, pozanimate o morebitnih stranskih učinkih, ki bi jih to lahko imelo?
- Kaj menite o alternativnih načinih zdravljenja (pri tem imam v mislih vse oblike zdravljenja, ki s strani uradne medicine niso priznane)?
- Med alternativne načine zdravljenja sodi tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči. Kaj menite o tem načinu zdravljenja?

2.) Dejavniki, ki sprožijo uporabnikovo potrebo po zdravljenju

- Kaj bi bil po vašem mnenju vzrok, da bi se odločili za zdravljenje (obvarovati se pred boleznijo, zdraviti bolezen, odpraviti slabo počutje ipd.)?

3.) Dejavniki, ki vplivajo na uporabnikovo odločitev o zdravljenju z zdravilnimi zelišči

- Ste se pred pričetkom zdravljenja z zdravilnimi zelišči s kom posvetovali oz. bi se posvetovali?
- Kaj je razlog oziroma kaj bi bil razlog, da bi se odločili oziroma ste se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči (Priporočila znancev? Neuspešno zdravljenje z uradno metodo? Zato ker gre za povsem naravno metodo zdravljenja brez kemičnih dodatkov? Ker menite, da ima zdravljenje z zelišči manj stranskih učinkov?) ?

4.) Dejavniki, ki vplivajo na uporabnikovo po nakupno vedenje

- V primeru, da ste zdravljenje z zdravilnimi zelišči že preskusili, kakšne so vaše izkušnje?
- Bi se ponovno odločili za tovrstno zdravljenje? Bi zdravljenje priporočili svojim bližnjim?

5.) Tveganja, ki jih zaznajo uporabniki glede zdravilnih zelišč

- Se preden se odločite za nek ukrep v prid zdravju, pozanimate o morebitnih stranskih učinkih, ki bi jih to lahko imelo?
- Kdo je tisti, za katerega menite, da ima največ znanja o zdravilnih zeliščih in se vam zdi najbolj zanesljiv vir informacij in priporočil?

- Imate glede zdravljenja z zdravilnimi zelišči kakšne pomisleke? Vas je česa strah?
- Kje bi oziroma kje že kupujete zdravilna zelišča (pri zeliščarju, v lekarni, v specializiranih trgovinah)? Zakaj?

6.) Kateri zeliščni pripravki so med uporabniki najbolj priljubljeni

- Katero obliko zeliščnih pripravkov najpogosteje uporabljate, oziroma bi jih uporabljali, če bi se odločili za zdravljenje z zelišči (sirupi, tinkture, čaji, sveža zelišča, sintetizirana zelišča v obliki zeliščnih kapsul)? Zakaj?

PRILOGA 7: Zapisi poglobljenih intervjujev

Poglobljeni intervju 1

Intervjuvana oseba: ženska, stara 36 let, izobrazba: srednja, poklic: administrator

Datum in čas izvedbe: 15. 9. 2011, 11:15- 12:05

Če bi morali vaše osebne vrednote razvrstiti na lestvico od 1 (najbolj pomembno) do 5 (najmanj pomembno), na katero mesto bi postavili zdravje in dobro počutje?

Na prvo mesto.

Kdo je po vašem mnenju odgovoren za vaše zdravje (vi sami, vaš osebni zdravnik ali kdo drug)?

MMM... za svoje zdravje kar sama.

Opišite, kaj ste v zadnjem času naredili za svoje zdravje in dobro počutje?

Pa... v zadnjem času... ne prav veliko. Mogoče to, da se malo več gibljem in hodim na daljše sprehode v naravi, drugače pa, kar se tiče telovadbe in podobnega... se nisem posvečala temu, ker imam za to premalo časa. Vsekakor sem za zdravje v zadnjem času naredila veliko premalo.

Kaj bi bil po vašem mnenju vzrok, da bi se odločili za zdravljenje? Mogoče to, da bi se obvarovali pred kako boleznijo? Zdravili bolezen? Odpravili slabo počutje?

Ja... odpraviti slabo počutje sigurno... pa potem ja... zdraviti bolezen. MMM... kar se tiče obvarovati se pred boleznijo... ja tudi, samo to bi bilo verjetno potem že, če bi vedela, da se nekaj pripravlja... ja pa bi potem verjetno vprašala za mnenje tudi svojega zdravnika... samo verjetno je bolje prej preventiva kot pa kurativa...

Ali se, preden se odločite za nek ukrep v prid zdravju, posvetujete s svojim osebnim zdravnikom?

Jah ... kar se tiče teh osnovnih bolezni... ne vem raznih viroz in podobnega... to že sam veš da se moraš malo pazit pa, da se potem sam doma poskušaš pozdravit ... z osebnim zdravnikom pa se poskušam posvetovat takrat,... ko sama ne vem več kaj bi...

Ali informacije glede zdravljenja iščete tudi sami, ali to prepustite drugim (na primer vašemu osebnemu zdravniku)?

Ne... glede na to, da je sedaj internet že kar vsesplošen medij... večinoma se te stvari že dobijo tudi po internetu... tako, da se pozanimam glede teh stvari tudi že na internetu...

Kaj pa vaši prijatelji in znanci? Se o zdravljenju, ki ga želite izbrati pozanimate tudi pri njih?

Ja seveda, tudi prek prijateljev in domačih, predvsem če vidiš, da so tudi sami imele podobne težave - simptome, jih vprašam, kako so se pozdravili in kaj mi priporočajo... tako se potem lažje orientiraš. Informacije pa iščem tudi s pomočjo strokovnih revij, ki so običajno polne nasvetov, kako se obvarovati pred določeno boleznijo in kaj narediti v primeru, ko zbolíš za določeno virozo in podobnimi lažjimi boleznimi, ki jih lahko odpraviš brez posvetovanja z osebnim zdravnikom.

Se, preden se odločite za zdravljenje, pozanimate o stranskih učinkih, ki bi jih to zdravljenje lahko imelo?

Ja... glede stranskih učinkov se po navadi pozanimam, če pri zdravniku dobim kake tablete... sirup ali kaj podobnega... u bistvu pa je pri teh zdravilih običajno že v navodilih napisano kaj so stranski učinki... pri drugih stvareh pa... že ko slišiš besedo stranski učinki... v bistvu že takoj pomisliš na neke kemikalije, oziroma zdravila, ki so narejena s pomočjo kemičnih postopkov... to so običajno kake tablete, ki pa se jim sama poskušam čim bolj izogniti in za zdravljenje, če le ni nujno uporabljam bolj naravna zdravila.

Kaj pa menite o alternativnih načinih zdravljenja? Pri tem imam v misli vse načine zdravljenja, ki s strani uradne medicine niso priznani.

Moram reči, da se mi to zdi zelo v redu... imam pozitivno mnenje o alternativnih načinih zdravljenja. Glede na to, kaj lahko prebereš o tem na internetu, v revijah in kaj vse slišiš od prijateljev in znancev na to temo... Predvsem je veliko primerov, ko zdravila in kemični preparati niso pomagali pri določeni bolezni, potem pa so se ljudje odločili za neke domače substance, ki so bile naravne, na primer kaka zelišča in zeliščni čaji, pa so ozdraveli... tako da, kar se tiče alternativnih načinov zdravljenja, ne bi mogla povedati nič slabega in to podpiram...

Med alternativne načine zdravljenja, kot ste že sami povedali, spada tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči. Kakšno je vaše mnenje o tem načinu zdravljenja?

Zdravljenje z zdravilnimi zelišči, je ena od alternativnih metod, za katero menim, da bi jo sama najprej uporabila in vanjo najbolj zaupam... če se poglobiš v zgodovino namreč ugotoviš, da se je zdravljenje najprej pričelo prav z zdravilnimi zelišči... stari Grki, stari Rimljani, Egipčani... vsa ljudstva so se v preteklosti zdravila z zelišči, zelišča rastejo v naravi in so prisotna skoraj pri vseh doma, vsaj tista osnovna... To je seveda le moje mnenje...

Kaj pa bi bil razlog, oziroma je razlog, da bi se, oziroma ste se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči? Bi se odločili za to metodo zdravljenja, ker so vam to priporočili vaši

znanci? Ker menite, da so zelišča naravna brez kemičnih dodatkov? Ali na primer zato, ker menite, da ima zdravljenje z zdravilnimi zelišči manj stranskih učinkov?

Mislim, da bi se za zdravljenja odločila zaradi vsega tega, kar ste navedla v vprašanju. Vse navedeno, bi po malem vplivalo na mojo odločitev o zdravljenju z zdravilnimi zelišči. Se mi je pa tudi osebno že zgodilo, da klasično zdravljenje oziroma medicina kot taka ni našla rešitve za mojo bolezen in na podlagi tega, ker hočeš skrbeti za svoje počutje potem poizkusiš vse... vsaj jaz sem taka oseba in moram reči, da sem alternativne načine že preizkusila in jih mislim tudi v prihodnosti... sploh s tem mislim zdravljenje z zdravilnimi zelišči. Kar pa se tiče stranskih učinkov, pa sem prepričana, da jih imajo zdravilna zelišča veliko manj, kot pa klasična zdravila in je tudi to eden od razlogov, zakaj sem se in bi se še odločila za zdravljenje z zdravilnimi zelišči. Na to, da sem se odločila za zdravljenje z zdravilnimi zelišči, pa so v veliki meri pripomogla tudi priporočila znancev... pa tudi sam moraš poizkusiti in glede na lastne izkušnje se potem lahko odločiš, ali boš z zdravljenjem nadaljeval ali ne...

Ste se pred pričetkom zdravljenja z zdravilnimi zelišči s kom posvetovali?

Posvetovala sem se z osebami, ki so to že uporabljale, da mi pove svoje izkušnje... pa pozanimala sem se tudi kdo je tisti, ki se s tem ukvarja... s pridobivanjem zdravilnih zelišč, sigurno ima določeno znanje in mi bo znal najbolje svetovati...

Imate glede zdravilnih zelišč kake pomisleke? Vas je česa strah?

MMM... načeloma ne. Menim, da so zdravilna zelišča in zdravila narejena iz zdravilnih zelišč varna, ker bazirajo na naravnih sestavinah... je pa res, da tisti, ki se z zelišči ukvarja, mora imeti neko določeno znanje o zdravilnih rastlinah, pridobivanju zdravilnih zelišč in predelovanju... pozanimala bi se preden bi se odločila, vsekakor bi se pozanimala... preko znancev, interneta, tako da... res pa je da sam brez posvetovanja z nekom, ki se s tem ukvarja oziroma ima neko določeno znanje, zdravljenja ne moreš začeti, vsak sam se z zdravilnimi zelišči brez informacij ne more zdraviti, vedeti moraš zakaj se določeno zelišče uporablja, kako se uporablja in kakšna je težava, ki jo želiš odpraviti...

Kje bi, oziroma kje že kupujete zdravilna zelišča? V lekarni, pri zeliščarju, v specializiranih trgovinah?

Ne, v specializiranih trgovinah zdravilnih zelišč ne kupujem. Pozanimam se pri prijateljih in znancih, kaj bi v določenem primeru lahko pomagalo...tudi preko interneta, ampak večinoma pa prek znancev... zelišča pa potem kupim pri zeliščarju...

Svojim znancem potem najbolj zaupate?

Ja mislim, da oseba, ki mi je blizu, mi bo znala najbolje svetovati - predvsem v primeru, da je sama že imela podobno zdravstveno težavo...

Kdo je tisti, za katerega menite, da ima glede zdravilnih zelišč največ znanja?

Menim, da je to tisti, ki se z zeliščarstvom ukvarja, se pravi zeliščar, ki ima nek ugled in je širše medijsko poznan, o njem lahko preberem v revijah, na internetu ali slišim o njem preko

drugih medijev. Predvsem pa zaupam tistemu zeliščarju, ki zdravilna zelišča ne le prodaja, ampak se ukvarja tudi s pridelavo in predelavo zdravilnih zelišč...

Kaj pa lekarne? Tudi v lekarnah ponujajo najrazličnejša zdravila, ki so narejena na podlagi zdravilnih zelišč? Kupujete zdravilna zelišča tudi tam? Menite, da imajo farmacevti o zdravilnih zeliščih dovolj znanja?

Osebnostno menim, da ljudje, ki se s pridelavo zdravilnih zelišč ukvarjajo sami, imajo o njih tudi naj več znanja, več kot farmacevti. Farmacevti imajo več znanja glede farmacevtskih sredstev oz. zdravil, ki temeljijo na kemičnih sestavinah.

Katero obliko zeliščnih pripravkov najpogosteje uporabljate, oziroma bi jo uporabljali, če bi se odločili za zdravljenje na podlagi zdravilnih zelišč (čaji, tinkture, sirupi, sveža zelišča, zelišča v obliki zeliščnih kapsul)?

V bistvu še najbolj preferiram čaje... čaji... drugače bi se odločila še za kakšen sirup, ugajala pa bi mi tudi kakšna naravna krema, to bi vsekakor preizkusila... kar pa se tiče sintetiziranih zelišč v obliki kapsul, to pa zame ni tako sprejemljivo, najprej bi vsekakor poskušala z bolj naravnimi oblikami zdravilnih zelišč, kot so čaji in sirupi.

Zdravljenje z zdravilnimi zelišči ste potemtakem že preizkusili, kakšne so vaše izkušnje?

Moje izkušnje so zelo dobre... namreč, ko mi splošna medicina ni mogla pomagati, so mi pomagala zdravilna zelišča in sem bila z zdravljenjem stodstotno zadovoljna.

Bi se za zdravljenje z zdravilnimi zelišči ponovno odločili in tovrstno zdravljenje priporočili tudi svojim znancem?

Za zdravljenje bi se sigurno ponovno odločila, v primeru, da bi me kdo od znancev prosil za nasvet, pa bi mu zdravljenje z zdravilnimi zelišči tudi toplo priporočila.

Poglabljeni intervju 2

Intervjuvana oseba: ženska, stara 65 let, izobrazba: višja, poklic: ekonomistka

Datum in čas izvedbe: 20. 9. 2011, 08: 10- 08:55

Če bi morali vaše osebne vrednote razvrstiti na lestvico od 1 (najbolj pomembno) do 5 (najmanj pomembno), na katero mesto bi postavili zdravje in dobro počutje?

MMM.. kar se tiče zdravja... svoje zdravje ocenjujem kot zelo slabo, imam namreč veliko zdravstvenih težav... če pa bi se morala odločiti koliko mi v resnici pomeni moje lastno zdravje, pa bi se vsekakor odločila, da je to moja najpomembnejša vrednota in bi ga vsekakor postavila na prvo mesto.

Kdo je po vašem mnenju odgovoren za vaše zdravje, (vi sami, vaš zdravnik, kdo drug)?

Menim, da sem za lastno zdravje odgovorna predvsem sama.

Opišite kaj ste v zadnjem času naredili za vaše zdravje in dobro počutje?

A kaj sem naredila? Šele sedaj bom naredila, ko grem v zdravilišče, ... hodim od zdravnika do zdravnika... ne vem pravzaprav kaj naj rečem... jaz sama sem naredila največ za svoje zdravje... s tem, da sem šla k zdravniku, se posvetovala z različnimi zdravniki in tako naprej... Trenutno se odpravljam na rehabilitacijo hrbtenice v zdravilišče... kaj več o tem kaj sem še naredila za svoje zdravje ne bi znala povedati, ne vem namreč kaj bi še lahko naredila bolje, da bi se mi moje stanje izboljšalo...

Se za zdravljenje odločate z namenom, da bi preprečili bolezen (preventivno), z namenom zdraviti že obstoječo zdravstveno težavo, ali bi se za zdravljenje odločili tudi v primeru, ko bi želeli odpraviti slabo počutje?

Za zdravljenje bi se vsekakor odločila predvsem takrat, ko bi nastopile določene zdravstvene težave. Najverjetneje se za preventivno zdravljenje ne bi odločila, saj menim, da je zdravljenje potrebno predvsem takrat, ko ima človek neko zdravstveno težavo... vsekakor bi se odločila za zdravljenje v primeru, ko bi se pokazala določena težava, o kateri bi se pred pričetkom zdravljenja posvetovala tudi s svojim osebnim zdravnikom, ki mu zaupam.

Kje potem najpogosteje iščete informacije? Pri svojem osebnem zdravniku? Informacije iščete tudi sami?

Informacije o zdravljenju iščem tako sama, kot tudi pri svojem osebnem zdravniku. Najpogosteje jih seveda iščem pri zdravniku.

V primeru, da informacije iščete sami, kje jih najpogosteje iščete? Mogoče v literaturi?

Ja... v bistvu največ informacij zberem sama, predvsem na podlagi različne literature. Doma imam tudi veliko zdravstvenih priročnikov, s katerimi si pomagam, pa tudi določene revije imajo kar uporabne nasvete, vendar to običajno počnem le v primeru, ko gre za blažjo zdravstveno težavo, pri resnejših težavah, pa bi se vsekakor najprej odločila za posvet s svojim osebnim zdravnikom.

Se pred pričetkom zdravljenja pozanimate o stranskih učinkih, ki bi jih to zdravljenje lahko prineslo?

Ja vsekakor se pred pričetkom zdravljenja vedno pozanimam o stranskih učinkih, vendar je pogosto tako, da če želiš ozdraveti, moraš sprejeti tudi dejstvo, da imajo nekatera zdravila tudi stranske učinke. V primeru, da bi bili stranski učinki res zelo hudi, potem bi verjetno raziskala tudi ali obstaja morda kak drug način ali druga zdravila, pri katerih so stranski učinki blažji. Seveda pa je to odvisno za kako hudo bolezen gre, v končni fazi moraš nekako sprejeti tudi stranske učinke, če ni druge možnosti.

Kakšno pa je vaše mnenje o alternativnih načinih zdravljenja? Pri tem mislim na vse metode, ki s strani uradne medicine niso priznane.

Kar se tiče alternativnih načinov zdravljenja ne bi mogla trditi, da so čisto neuporabni, tako kot ne morem trditi, da so vse metode zdravljenja, ki spadajo v to kategorijo, zanesljive in

učinkovite. Sama sem se že srečala z akupunkturo, katero sem v preteklosti tudi že poizkusila... in moram reči, da mi je v določeni meri to zdravljenje tudi pomagalo.

Med alternativne metode zdravljenja sodi tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči, kaj menite o tej metodi zdravljenja?

O tem pa ne morem povedati nič konkretnega... z zelišči sem se sicer že srečala vendar, da bi se zdravila prav s pomočjo zdravilnih zelišč... ne tega pa še nisem poizkusila...

Obstaja mogoče kak razlog, zaradi katerega bi se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

Trenutno se ne morem spomniti, kaj bi bilo tisto zaradi česar bi se odločila za zdravljenje z zdravilnimi zelišči...

Bi se zdravljenje odločili v primeru, ko bi se želeli obvarovati pred kako boleznijo?

Ja v tem primeru, bi se mogoče res odločila za zdravljenje z zdravilnimi zelišči... vsekakor bi mogoče, ampak res zelo malo verjetno, zdravilna zelišča uporabila kot preventivni ukrep, če bi vedela, da mi preti kakšna bolezen.

Mogoče bi se za zdravljenje odločili, če bi vam to priporočili vaši znanci?

Samo na podlagi priporočil znancev, se za zdravljenje z zelišči vsekakor ne bi odločila. Dandanes dobiš od ljudi vsemogoče informacije, ki pa največkrat niso preverjene in kot take lahko bolj škodijo, kot koristijo. Za zdravljenje bi se veliko prej odločila, če bi to prebrala v kaki verodostojni knjigi, seveda, pa bi morala biti to bolj kaka znanstvena literatura, ker vsakemu članku v neresni reviji ali časopisu tudi ne gre kar zaupati...

Bi se za zdravljenje z zdravilnimi zelišči odločili, če z uradno medicino ne bi uspeli odpraviti zdravstvenih težav?

Ja, v takem skrajnem primeru, bi potem verjetno iskala rešitev tudi s pomočjo alternativnih metod zdravljenja, ne vem pa, če bi za zdravljenje uporabila prav metodo zdravljenja z zdravilnimi zelišči. Metodo bi izbirala predvsem na podlagi zdravstvenih težav, ki bi jih v tem primeru imela, verjetno bi poskušala prebrati kar največ literature, na temo zdravljenja z alternativnimi metodami, šele po tem, ko bi zbrala dovolj informacij, bi se morda odločila za kako od metod, ki bi bila po mojem mnenju sprejemljiva in najbolj primerna za zdravljenje zdravstvene težave. To zdravljenje, bi lahko bilo tudi z zdravilnimi zelišči... kot sem omenila... odvisno od tega, za kakšno zdravstveno težavo bi šlo. Preden pa bi se odločila za to metodo, pa bi se vsekakor posvetovala tudi s svojim zdravnikom - kakšno je njegovo mnenje.

Koliko vam pomeni dejstvo, da so zdravilna zelišča naravna in zdravilni pripravki iz zelišč brez kemičnih dodatkov?

Jaz sicer vem, da imajo zdravila, ki jih jemljem in vsa zdravila na splošno zelo veliko stranskih učinkov, tudi zaradi in predvsem zaradi kemičnih dodatkov, ki jih vsebujejo in verjamem, da so iz tega vidika zelišča zelo dobra, ker nimajo kemičnih dodatkov in s tem tudi manj stranskih učinkov. V preteklosti sem sicer tudi jaz že poskušala z enimi čaji, uporabljala

sem jih celo zelo pogosto... ker pa imam jaz res zelo hudo bolezen, mi na žalost to ni nič pomagalo.

Ste se pred pričetkom zdravljenja z zdravilnimi zelišči, oziroma zeliščnimi čaji, kot pravite sami, s kom posvetovali?

Ja sem... veste šla sem tja k Ašiču... ne vem natančno kako se imenuje... ja sem se že spomnila Stiški samostan, kjer mi je svetoval gospod... trenutno se ne morem spomniti kako se piše... pa saj ni važno... no ta gospod mi je dal zelo veliko stvari... čajčkov in podobnega... vendar na žalost ni bilo nobenega uspeha.

Imate glede zdravilnih zelišč morda kake pomisleke? Vas je česa strah?

Ne, glede zdravilni zelišč nimam nobenih pomislekov, tudi kar se tiče morebitnih stranski učinkov ne, ker menim, da so to tako zelo blaga zdravila, da tudi stranski učinki, če tudi bi jih zelišča imela ne morejo biti bog ve kaj hudi.

Ste poleg Stiškega samostana, kupovali zelišča še kje drugje, pri kakem drugem zeliščarju, v lekarni, specializirani trgovini?

Ja... velikokrat sem jih kupovala pri zeliščarici... v lekarni... ne v lekarni nisem nikoli kupovala zeliščnih čajev, prav tako jih tudi nikoli nisem kupovala v kaki specializirani trgovini.

Zakaj ste se odločili za nakup pri zeliščarju ?

Ja... mislim, da tam kjer sem jih kupovala, imajo o zeliščih res veliko znanja, ker se ukvarjajo samo z zeliščarstvom... vendar, pa je tega že skoraj deset let, od kar sem nazadnje kupila kakšen zeliščni čajček. Ti zeliščni čajčki, če jih lahko tako imenujem, po mojem mnenju pomagajo le pri bolj blagih težavah, ko pa nastopijo bolj resne zdravstvene težave, pa ne pomagajo več.

Ste poleg čajev uporabljali še kakšno drugo obliko pripravkov iz zdravilnih zelišč? Morda kake sirupe, tinkture, zeliščne kapsule?

Ne sama sem uporabljala le zeliščne čaje, za katero drugo obliko se tudi takrat, ko sem to preizkušala nisem odločila. Tudi zeliščnih kapsul, ali raznih tinktur, ki so v zadnjem času zelo modna zdravila, nisem nikoli uporabljala.

Ali bi iz povedanega potem lahko zaključili, da je po vašem mnenju, najbolj zanesljiv vir informacij o zdravilnih zeliščih, prav zeliščar?

V bistvu jaz zelo veliko berem... tudi o zeliščih in podobnem, zato bi lahko rekla, da pravzaprav jaz sama o zeliščih kar veliko vem... v glavnem pridobivam informacije iz literature, v katero tudi najbolj zaupam.

Če bi strnili misli, kakšne so potem vaše izkušnje glede zdravljenja z zdravilnimi zelišči?

Kot sem že rekla, imam kar zelo hude zdravstvene težave, zelišča pa mi na žalost pri ozdravitvi niso pomagala.

Potemtakem, se za zdravljenje z zdravilnimi zelišči ne bi več odločili?

Torej... ne vem... ne morem reči, da se za tovrstno zdravljenje ne bi več odločila, to ne... to je sedaj čisto odvisno od situacije kako bo šlo... nimam pa pravzaprav nič proti zeliščarjem... jim nekoliko tudi verjamem... oziroma kar verjamem, ampak kakor sem že rekla, so po mojem mnenju zelišča primerna za bolj blage težave... takrat so čaji zelo v redu... če pa gre za kaj hujšega, pa na žalost to več ne pomaga.

Bi zdravljenje z zdravilnimi zelišči priporočili komu od vaših prijateljev in znancev?

Ja, če bi imeli kake blage zdravstvene težave, bi jim to seveda priporočila... najprej, pa bi jim svetovala, da obiščejo svojega zdravnika, da jih temeljito pregleda in, če ni kaj hujšega oziroma gre le za kako malenkost, potem bi jim verjetno priporočila tudi zdravilna zelišča.

Poglobljeni intervju 3

Intervjuvana oseba: moški, star 70 let, izobrazba: doktorat, poklic: raziskovalec

Datum in čas izvedbe: 28. 9. 2011, 08:00-08:55

Če bi morali vaše osebne vrednote razvrstiti na lestvico od 1 (najbolj pomembno) do 5 (najmanj pomembno), na katero mesto bi postavili zdravje in dobro počutje?

Ja ne vem... od ena do pet... mislim, da bi zdravje postavil kar na prvo mesto.

Kdo je po vašem mnenju odgovoren za vaše zdravje (vi sami, vaš zdravnik ali kdo drug)?

Za svoje zdravje menim, da je v prvi vrsti odgovoren vsak sam. Tako da... sem tudi jaz sam odgovoren za svoje zdravje.

Kako pa skrbite za svoje zdravje? Oziroma kaj ste v zadnjem času naredili za svoje zdravje in dobro počutje?

A kaj sem naredil? Ne vem. Veliko hodim, poskušam jesti bolj zdravo hrano... vendar se včasih tudi pregrešim... ne vem kaj bi še povedal na to temo... seveda hodim tudi k zdravniku kolikor je to seveda potrebno... kaj drugega, pa mislim, da ne.

Kaj pa bi bil po vašem mnenju vzrok, da bi se odločili za zdravljenje? Bi se za zdravljenje odločili preventivno, da bi se obvarovali pred boleznijo? Bi se za zdravljenje odločili ob že nastalem zdravstvenem problemu, ali ker bi želeli odpraviti slabo počutje? Kaj bi bil za vas zadosten vzrok?

Za zdravljenje, prav za zdravljenje, bi se odločil v primeru, da bi zbolel... seveda prav za zdravljenje... kar pa se tiče preventive... to pa je tako stalno... kot sem že povedal, se poskušam čim več gibati po svežem zraku, paziš, da ješ zdravo in, če imaš kak resnejši zdravstveni problem obiščeš zdravnika.

Se preden se odločite za določeno zdravljenje, posvetujete tudi s svojim osebnim zdravnikom?

Če gre za zdravljenje nekega obolenja, potem jasno, da grem k svojemu osebnemu zdravniku. Drugače za ostale stvari, pa ne vem... saj so na voljo različne informacije o tem, kako lajšati določeno zdravstveno težavo... tudi te lahko v končni fazi dobiš od osebnega zdravnika.

Ali informacije o zdravljenju iščete tudi sami?

Ja tudi sam poiščem kako informacijo ... informacije iščem predvsem o tem, kako odpraviti kako blažjo zdravstveno težavo, za katero sem prepričan, da bi jo lahko odpravi sam, brez posvetovanja z zdravnikom.

Kje iščete informacije?

Iščem jih v literaturi, doma imamo zdravstvene priročnike...preko interneta, tam se najde tudi veliko uporabnih informacij... o določeni težavi razpravljam tudi s svojimi znanci, kateri mi potem včasih tudi kaj svetujejo.

Se preden se odločite za neko zdravljenje, pozanimate tudi o morebitnih stranskih učinkih?

Ja seveda, pred zdravljenjem se vedno posvetujem o tem kakšni so stranski učinki.

S kom pa se posvetujete o stranskih učinkih?

Največkrat se posvetujem kar s svojim osebnim zdravnikom, ko mi ta priporoči določeno zdravljenje, če pa zdravila kupujem sam, pa se seveda posvetujem s farmacevtom, ki mi to zdravilo proda. V bistvu pa te farmacevti že kar sami opozorijo, če kupuješ zdravilo, ki bi lahko imelo tudi kake bolj izrazite stranske učinke, ali pa bi mogoče kupljeno zdravilo lahko vplivalo na zdravila, ki jih morebiti že redno jemlješ.

Kaj pa menite o alternativnih načinih zdravljenja? Pri tem mislim vse oblike alternativnega načina zdravljenja, ki s strani uradne medicine niso priznane.

Za alternativne metode zdravljenja menim, da so dopolnilne k uradnim metodam zdravljenja, mislim, da se to dopolnjuje.

Pa bi mogoče izpostavili katero od alternativnih metod? Ste morda katero že uporabili?

No šel sem že h kiropraktiku zaradi hrbtenice... drugače pa akupunktura... samo kot vem, je sedaj akupunktura tudi že uradno priznana... ni več neuradna metoda zdravljenja... vsaj jaz mislim da ne... moram pa reči, da sem bil zelo zadovoljen, je zelo učinkovito.

Med alternativne metode zdravljenja, sodi tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči. Kakšno je vaše mnenje o tej metodi?

Zdravljenje z zelišči... no težko bi delal sploh razliko z zdravili, pač... zdravilna zelišča so po mojem mnenju zdravila. V bistvu, tukaj ne vidim neke bistvene razlike... seveda če učinkujejo, veliko je seveda takih, kjer tudi ni nekega učinka... če pa učinkujejo, so to po mojem mnenju zdravila, tako kot druga.

Kaj pa bi bil po vašem mnenju razlog, da bi se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči? Bi se za zdravljenje odločili na podlagi priporočil vaših znancev? Če bi bilo zdravljenje z uradno medicino neuspešno? Mogoče zato, ker so zelišča brez kemičnih dodatkov in tako bolj naravna? Ali mogoče, ker menite, da imajo zelišča manj stranskih učinkov?

Ne vem... mislim, da tista alternativna zdravila, ki dejansko učinkujejo, imajo verjetno tudi stranske učinke. Mogoče... ne vem... po mojem mnenju tisto kar res pomaga... ampak to mislim na alternativna zdravila, ki se uporabljajo za zdravljenje simptomov bolezni... mislim, da imajo tudi ta naravna zdravila stranske učinke, tako kot vsa ostala. Tako da razlog, da bi se odločil za zdravljenje z naravnimi zdravili, ker nimajo toliko stranskih učinkov... ne, po mojem mnenju to ne bi bil razlog, zaradi česar bi se odločil za zdravljenje z naravnimi zdravili. Drugo je seveda, ko gre za naravna zdravila, ki v bistvu niso zdravila kot taka, tukaj mislim kake čaje in podobno, ki vplivajo le na dobro počutje in splošno stanje organizma, tisto pa je zopet drugo... za kake blažje težave, ali v primeru, da bi se slabo počutil, potem bi se verjetno odločil tudi za kak čaj. Zdravljenje z zdravilnimi zelišči, bi verjetno poizkusil v primeru, da bi mi ga priporočil nekdo, ki mu res zaupam, nekdo od mojih znancev, vendar verjetno šele potem, ko zdravljenje z uradno metodo ne bi bilo uspešno in bi tudi morda sam že preizkusil določene metode, ki so mi v preteklosti pomagale. Preden pa bi se odločil za zdravljenje z zdravilnimi zelišči, pa bi se seveda tudi sam poskušal kar najbolje prepričati o ustreznosti zdravljenja s to metodo.

Bi se pred pričetkom zdravljenja z zdravilnimi zelišči s kom posvetovali?

Gotovo ne bi kar sam jemal nekih zdravil... sigurno bi se pred tem posvetoval... odvisno od situacije, če je kdo od znancev, ki ima že izkušnje s tovrstnim zdravljenjem, bi se vsekakor z njim pogovoril, da mi pove svoje izkušnje, potem bi vprašal nekoga, ki se s tem ukvarja, informacije bi iskal tudi pri kakem farmacevtu... odvisno od situacije, za kako težko bolezen bi šlo... v končni fazi, bi verjetno vprašal za mnenje tudi osebnega zdravnika.

Pa imate glede zdravilnih zelišč kake pomisleke, vas je česa strah?

Mislite to na naravna zdravila?

Ja, s tem mislim na naravna zdravila (zdravilna zelišča).

Mislim, da to ni nič posebnega samo potrebno je pač vprašati nekoga, ki se nato spozna. Gotovo imajo tudi zdravilna zelišča stranske učinke in je potrebno to poznati. Preden bi začel z jemanjem teh zdravil, je potrebno določene stvari vedeti.

Kje pa bi najraje kupovali zdravilna zelišča? V lekarni, pri zeliščarju, v specializirani trgovini?

Ja... kupoval bi jih verjetno tam, kjer bi bilo najceneje.

Kdo pa menite, da ima o zdravilnih zeliščih največ znanja in se vam zdi najbolj zanesljiv vir informacij?

V bistvu glede tega še nimam nekih izkušenj... drugače pa mislim, da je zelo težko dobiti kake pametne informacije na to temo, sploh pa je težko opredeliti, kdo je res tisti, ki se na to spozna. Ne vem... verjetno je treba vprašati znance... koga, ki bi znal dati tudi kako uradno mnenje, kar pa je velika težava saj uradnih organizacij na tem področju ni, saj zdravila, ki ne spadajo v uradno medicino, zakonsko niso urejena. Zato tudi ni neke organizacije, ki bi za nekoga garantirala, da res ima neko znanje na tem področju, zato gre tu bolj za nasvete od ust do ust.

Če bi imeli možnost vprašati za nasvet farmacevta ali zeliščarja, komu bi v tem primeru bolj zaupali?

Vsekakor bi bolj zaupal farmacevtu, ki ima neko formalno izobrazbo... ne ve le o zeliščih ampak ima znanje tudi iz medicinskega področja, ve veliko več o človekovem organizmu, ima neko splošno medicinsko izobrazbo, kar za zeliščarja ne moremo reči, s tem tudi ve kako se človeški organizem obnaša in kako določene snovi vplivajo na delovanje organizma.

Za katero obliko zeliščnih pripravkov pa bi se najraje odločili, v primeru, da bi izbrali metodo zdravljenja z zdravilnimi zelišči (zeliščni čaje, tinkture, sirupi, sveža zelišča, sintetizirana zelišča v obliki zeliščnih kapsul...)?

Glede tega nimam nobene preference. Za obliko zeliščnega pripravka, bi se odločil na podlagi tega, kaj bi mi svetoval tisti, na katerega bi se obrnil.

Ste do sedaj že imeli kako izkušnjo z zdravilnimi zelišči, ste se že kdaj zdravili s pomočjo zdravilnih zelišč?

Ne, do sedaj še ne. No, v bistvu, če sem prehlajen grgram žajbelj... uporabljam ustno vodo, ki je narejena na bazi zdravilnih zelišč, vendar ne bi to opredelil kot neka zdravila, oziroma zdravljenje z zdravilnimi zelišči...

Bi mogoče komu od vaših znancev priporočili zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

No, preden bi nekomu to svetoval, bi se moral prej o tem pozanimati, če je to res učinkovito in če je zakaj ne... v tem primeru, bi to zdravljenje svetoval tudi komu od mojih znancev, zakaj pa ne. Če je zdravilo naravno, ima verjetno tudi manj stranskih učinkov, vendar pa ni rečeno, da to drži za vsa naravna zdravila, zato se je treba predhodno o teh stvareh dobro pozanimati, sploh če se za to zdravljenje odločiš sam, ali pa ga priporočiš komu drugemu... drugače pa ...kaj pa sploh so naravna zdravila toliko drugačna od pravih zdravil? Tudi uradna zdravila so pridobljena na podlagi naravnih zelišč, le da so ta kemično obdelana in vsebujejo snovi, ki so izločene iz naravnih zelišč... tako, da neke res bistvene razlike, verjetno tu sploh ni...

Poglabljeni intervju 4

Intervjuvana oseba: ženska, stara 26 let, izobrazba: srednja, poklic: administrator

Datum in čas izvedbe: 5.10. 2011, 13:50-14:40

Če bi morali vaše osebne vrednote razvrstiti na lestvico od 1 (najbolj pomembno) do 5 (najmanj pomembno), na katero mesto bi postavili zdravje in dobro počutje?

Svoje zdravje in dobro počutje bi vsekakor postavila na prvo, najbolj pomembno mesto.

Kdo je po vašem mnenju odgovoren za vaše zdravje? Vi sami, vaš zdravnik, ali mogoče kdo drug?

Najbolj si za svoje zdravje odgovoren sam, ampak so tudi drugi, ki ti lahko pri tem pomagajo.

Koga ste s tem mislili?

Menim, da so družinski člani pomemben dejavnik pri tem, oni ti lahko pomagajo, pa tudi ožji prijatelji, s tem mislim krog ljudi, s katerimi se največ družiš.

Kaj pa vaš osebni zdravnik, mu pripisujete kakšno odgovornost, glede vašega zdravja?

V končni fazi tudi, vendar menim, da so oni preveč nezanesljivi.

Opišite, kaj ste v zadnjem času sami naredili za vaše zdravje in dobro počutje?

Da bi ohranila svoje dobro počutje, sem se začela ukvarjati s tekom, predvsem to, ker pa je sedaj sezona kostanja in nabiranja gob, pa velikokrat zaidem tudi v gozd. To zadnje, je postalo že kar način, kako v jesenskih dneh preživljam svoj prosti čas, saj sem ugotovila, da se zaradi gibanja na svežem zraku, veliko bolje počutim.

V primeru, da bi se odločili za zdravljenje, kaj bi bil za vas zadosten razlog? Bi se za zdravljenje odločili preventivno, v primeru, da bi se slabo počutili in bi želeli odpraviti slabo počutje, ali bi se za zdravljenje odločili šele potem, ko bi že nastopila določena zdravstvena težava?

Z zdravljenjem bi pričela v primeru zdravstvenih težav, ali če bi se slabo počutila. Preventivno se za zdravljenje verjetno ne bi odločila, ker če si zdrav in se dobro počutiš, mislim, da se s tem sploh ne želiš ukvarjati. Tempo življenja je v današnjem času namreč prehitel in nimaš časa, da bi mislil na te stvari.

Se preden se odločite za določeno zdravljenje, posvetujete s svojim zdravnikom, ali informacije iščete tudi sami?

Kar se tiče mene osebno, bi informacije najprej iskala sama, menim namreč, da ti zdravnik ne pove vsega... tako da ja... mislim, da bi informacije iskala najprej sama in drugje, ne pri zdravniku.

Kje pa bi iskali informacije?

Danes imaš vse že na internetu, tako, da v bistvu vse že tam najdeš... potem, pa bi verjetno informacije iskala tudi pri svojih znancih.

Pa se preden se odločite za nek ukrep v prid svojemu zdravju, pozanimate o morebitnih stranskih učinkih?

Ja seveda. Najprej moraš vse preverit, saj vse stvari niso za vse dobre.

Kakšno pa je vaše mnenje o alternativnih metodah zdravljenja? Pri tem mislim na vse metode, ki ne spadajo k uradni medicini.

Jaz mislim da... nekaj je na tem... mislim, da alternativne metode zdravljenja pomagajo. Sploh, če v to verjameš, menim, da bi alternativni načini zdravljenja pomagali.

Med alternativne metode zdravljenja, sodi tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči, kaj menite o tem načinu zdravljenja?

Mislim, da je zdravljenje z zdravilnimi zelišči zelo v redu način, saj temelji na naravni bazi ni nič kemije, oziroma mislim, da je tu najmanj kemije... vse ostale stvari, tableti in podobno je proizvedeno s pomočjo kemije. Menim, da je zdravljenje z zdravilnimi zelišči, veliko bolj prijazno in neškodljivo, kot pa zdravljenje z zdravili, ki jih danes proizvaja farmacija.

Kaj pa bi bil razlog, da bi se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči? V pomoč vam lahko navedem sledeče razloge; ker so vam to priporočili vaši znanci, ker zdravljenje z uradno metodo ni bilo uspešno, ker so zdravilna zelišča naravna brez kemičnih dodatkov, ali ker menite, da ima zdravljenje z zelišči manj stranskih učinkov?

Za mnenje, bi vseeno najprej vprašala svojega zdravnika, ker v končni fazi še vedno, vsaj jaz tako mislim, najbolj zaupamo svojemu zdravniku, vendar se velikokrat pripeti, da zdravljenje kljub zdravnikovemu znanju in strokovni usposobljenosti ni uspešno. V primeru, da se srečaš s takim neuspehom, pa potem poizkusiš vse, da bi ozdravel tako zeliščarje kot kiropraktike, vse metode, ki se ti v tistem trenutku zdijo smiselne in o katerih si nekje prebral, da so v redu ali pa ti jih je morda kdo svetoval.

Bi se pred pričetkom zdravljenja, z zdravilnimi zelišči, s kom posvetovali, oziroma ste se posvetovali v primeru, da ste zdravljenje z zdravilnimi zelišči že uporabljali?

Jaz sama zdravilnih zelišč, za zdravljenje še nisem uporabljala. V primeru pa, da bi se za zdravljenje odločila tudi sama, pa bi se vsekakor s kom predhodno posvetovala, verjetno bi se pozanimala, če morda že poznam koga, ki se je z zdravilnimi zelišči že zdravil, da mi pove svoje izkušnje. V primeru, da bi se za to zdravljenje potem tudi dejansko odločila pa bi, glede zdravljenja in stranskih učinkov, vprašala na mestu, kjer bi ta zelišča kupovala, dotičnega prodajalca bi vprašala tudi za nasvet, katero zelišče oziroma zeliščni pripravek bi bil ustrezen za odpravo moje težave.

Imate morda glede zdravljenja kakšne pomisleke? Vas je mogoče česa strah?

Da bi me bilo česa strah, to me ni; edino kar se tiče stranskih učinkov. Drugače pa, da bi čutila neke prepreke, ki bi me odvrnile od zdravljenja z zdravilnimi zelišči - to moram reči, da ne.

Pa vas je mogoče poleg stranskih učinkov, strah na primer reakcije družbe, če bi krog ljudi v katerem se gibljete izvedel, da se zdravite z zdravilnimi zelišči? Čutite glede izbire zdravljenja morda tudi pritisk družbe?

Ne, na reakcijo ljudi okoli mene se vsekakor ne bi ozirala, družba in njihovo odobravanje oziroma neodobravanje pri izbiri zdravljenja name vsekakor ne bi imela nikakršnega vpliva. Pomembno je namreč moje zdravje, ki ga vsekakor bolj cenim, kot reakcijo ljudi okoli sebe, če bi menila, da bi mi zdravljenje na primer z zdravilnimi zelišči pomagalo, bi ga vsekakor poizkusila, ne glede na to, kaj si o tem mislijo drugi. V končni fazi, pa zdravje ni področje, o katerem bi se pogovarjala kar z vsemi, ki jih poznam, mislim, da je to področje, ki je zelo osebno in se tiče vsakega posameznika. Glede zdravja, ti namreč ne bo pomagal nihče drug, največ za svoje zdravje lahko narediš sam.

V primeru, da bi se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči, kje bi jih oziroma kje jih kupujete, če ste se za nakup morda že odločili kdaj v preteklosti? Pri zeliščarju, v lekarni, v kaki specializirani trgovini?

V primeru, da bi se odločila za nakup, bi zelišča vsekakor kupovala pri zeliščarju. V lekarni... v lekarni jih verjetno ne bi... zeliščar ti namreč o zeliščih, vsaj po mojem, lahko pove veliko več kot pa ti lahko o tem svetujejo v lekarni, zato bi se vsekakor odločila za zeliščarja. V lekarnah so bolj »medicinsko« usmerjeni, imajo sicer veliko znanja, ki pa je usmerjeno drugam... predvsem mislim na farmacevtska zdravila, ki jih pridobijo s pomočjo kemičnih postopkov... o naravnih zdravilih, kot so zdravilna zelišča, pa mislim, da ne vedo toliko.

Kdo potem menite, da ima o zdravilnih zeliščih največ znanja in bi mu najlažje zaupali v zvezi s svetovanjem?

Kot sem že povedala, se mi zdi zeliščar, ki se ukvarja le z zelišči, najbolj zanesljiv glede dajanja nasvetov na to temo in ima po mojem mnenju, tudi največ znanja s tega področja. Zeliščar namreč običajno zelišča tudi sam nabere, jih pripravi in verjetno vsaj jaz menim tako, o teh stvareh tudi največ ve, zato se mi zdi zeliščar najbolj zanesljiv vir informacij in priporočil. Vsekakor bolj kot farmacevti. Seveda pa je potrebno razlikovat med tem, kdo je res zeliščar in kdo zelišča samo prodaja. Tisti, ki jih sedaj vidimo na tržnici, menim, da so bolj prodajalci kot pa zeliščarji, saj ti velikokrat ne znajo svetovati, zelišča bi bilo potrebno kupovati po mojem mnenju direktno od tistega, ki jih nabira in predeluje, direktno od zeliščarja, najbolje je vsaj po mojem mnenju, da zeliščarja obiščeš na njegovem domu in tam kupiš zelišča, ter povprašaš za nasvet glede zdravljenja in kaj bi ti lahko priporočil.

Potem menite, da je potrebno zelišča kupovati direktno od osebe, ki se s tem ukvarja? Zakaj?

Kot sem povedala, ker ima ta oseba največ znanja in ker bi šlo v tem primeru za osebni stik, z zeliščarjem, bi se pogovorila o mojih težavah in bi mi verjetno zaradi tega, tudi znal bolje svetovati, osebni stik pa velikokrat tudi pomaga, da te druga oseba, v tem primeru zeliščar resneje jemlje in se veliko bolj potruди, da bi ti pomagal. Gospem na tržnici, kot sem že opazila je najpomembnejše to, da čim več prodajo in jim ni pomembno, ali so ti s tem pomagale ali ne. Če pa greš direktno do zeliščarja, pa si ta zate vzame veliko več časa, se s tabo pogovori kaj potrebuješ in zakaj to potrebuješ, to pa je v primeru, ko gre za lastno zdravje, po mojem mnenju zelo pomembno.

Za katere zeliščne pripravke pa bi se odločili v primeru, da bi se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči? Bi se odločili za zeliščne čaje, sirupe, tinkture, sveža zelišča, mogoče za sintetizirana zelišča v obliki zeliščnih kapsul?

Najbolj vsakdanje in priročno zeliščno zdravilo so vsekakor zeliščni čaji, ta oblika zeliščnih pripravkov se mi zdi tudi najbolj naravna, tudi na oko... otip in vonj suhih zelišč je čisto nekaj drugega, kot pa zelišča v kaki drugi obliki, pri čaju res veš, da si dobil to kar si želel... predvsem naravno zdravilo, ki je brez kemičnih dodatkov, zato mi je ta oblika najljubša. Zeliščne kapsule nimajo nobenega naravnega vonja in že zdrava pamet ti lahko pove, da je tukaj le malo stvari, ki so ostale res naravne, vse ostalo pa je že umetno in ima z naravnimi zdravilnimi zelišči nič ali zelo malo skupnega. Tako da, če bi se morala odločiti, bi se vsekakor v prvi vrsti odločila za zeliščne čaje.

Imate morda z zelišči, v obliki zeliščnih čajev, že kake izkušnje?

Sama se z zeliščnimi čaji še nisem zdravila, bi vsekakor poizkusila to vrsto zdravljenja, če bi presodila, da jo potrebujem. Sem pa zelišča, v obliki zeliščnih čajev, že kupovala za ožjega člana družine.

Pa bi mi v tem primeru lahko povedali kakšne so bile izkušnje glede zdravljenja, je osebi za katero ste ta zelišča kupili zdravljenje pomagalo?

Ja moram reči, da je bilo opaziti kar veliko izboljšanje. Oseba, za katero sem ta čaj kupila, je imela povečan pritisk, težave z nespečnostjo in nervozo, ob pitju čaja, so se težave kar občutno izboljšale, pritisk ni bil več tako visok, težave s spanjem so se omilile... v bistvu je bilo zaznati kar znatno izboljšanje kar se tiče splošnega počutja... seveda težave kar čez noč ne morejo čisto izginiti; na to me je opozoril tudi zeliščar, pri katerem sem zeliščne čaje kupila, po njegovih besedah zelišča delujejo na daljši rok, če jih jemljemo dosledno in po navodilih, kot mi jih je naročil, naj bi čez določen čas začela res delovati... moram reči, da sem bila zelo prijetno presenečena, saj so se pozitivni učinki pokazali že zelo hitro... kako bo v prihodnje ne vem, ker zdravljenje s čaji uporablja prekratek čas, da bi vedela zagotovo ali bodo te težave, ki jih ima tudi povsem odpravljene... trenutno pa lahko trdim, da so izkušnje glede zdravljenja z zeliščnimi čaji, zelo pozitivne.

Glede na to, da imate kot ste že sama povedala pozitivne izkušnje, bi se za zdravljenje z zdravilnimi zelišči odločili tudi sami?

Glede na to, da je zdravljenje družinskemu članu, o katerem sem prej govorila, pomagalo, bi se vsekakor ponovno odločila za nakup zelišč. Kar pa se tiče tega, da bi zdravilna zelišča uporabljala tudi sama, tukaj pa ne vidim nobenih zadržkov, sploh sedaj, ko sem se o učinkovitosti zdravljenja z zdravilnimi zelišči prepričala na lastne oči. V primeru, da bi imela določene težave, za katere bi presodila, da niso tako ogrožajoče, da bi potrebovala mnenje in obravnavo zdravnika, oziroma v primeru, da mi zdravljenje z uradno medicino ne bi pomagalo, bi se vsekakor odločila za zdravljenje z zdravilnimi zelišči.

Bi zdravljenje z zdravilnimi zelišči svetovali tudi svojim bližnjim, v primeru, da bi vas ti vprašali za nasvet?

V primeru, da bi me kdo vprašal za mnenje, oziroma za moje izkušnje, glede zdravilnih zelišč, bi vsekakor povedala, da imam glede zdravljenja z zdravilnimi zelišči pozitivne izkušnje in da so v mojem primeru pomagala. Seveda, pa je potem na njih, da se sami odločijo, ali želijo to zdravljenje preizkusiti tudi sami. Najlažje se prepričaš, če stvari poizkusiš sam.

Poglabljeni intervju 5

Intervjuvana oseba: ženska, stara 21 let, izobrazba: srednja, poklic: gostinski tehnik

Datum in čas izvedbe: 10. 10. 2011, 10:00-11:00

Če bi morali vaše osebne vrednote razvrstiti na lestvico od 1 (najbolj pomembno) do 5 (najmanj pomembno), na katero mesto bi postavili zdravje in dobro počutje?

Svoje zdravje in dobro počutje bi vsekakor postavila na prvo mesto.

Kdo je po vašem mnenju odgovoren za vaše zdravje? Menite, da je to vaš zdravnik, vi sami ali morda kdo drug?

Ja... mislim, da smo za svoje zdravje, na prvem mestu, odgovorni sami.

Kaj pa vaš osebni zdravnik? Mu pripisujete kakšno odgovornost glede vašega zdravja?

Ja v bistvu, bi takoj za lastno odgovornostjo, postavila odgovornost osebnega zdravnika, če je bolezen huda in odidemo na posvet do zdravnika, nam ta s pravilno diagnozo in zdravljenjem, ki nam ga na podlagi te diagnoze priporoči, lahko pomaga, da ozdravimo. V nasprotnem primeru, če se zdravnik pri diagnozi zmoti, potem se nam lahko stanje še veliko bolj poslabša. Zato menim, da je poleg nas samih, za naše osebno zdravje, seveda v manjši meri, odgovoren tudi naš osebni zdravnik.

Ste v zadnjem času kaj naredili za svoje zdravje in dobro počutje? Se morda ukvarjate s športom? Pazite na zdravo prehrano?

Kar se tiče športa, moram povedati, da nisem nek zelo športen tip, se sicer veliko gibljam na svežem zraku, predvsem hodim na daljše sprehode, ne hodim pa na razne telovadbe, ki so v zadnjem času zelo v modi, nekako si za to ne vzamem dovolj časa. Za svoje zdravje skrbim predvsem s prehrano, ki je skoraj vedno zdrava, predvsem pazim, da je vse kar pojem domačega porekla, sveže in če se le da potem zberem hrano, ki je tudi ekološko pridelana. V naši družini vsi zelo skrbimo, da je vse, kar pojemo domače in brez pesticidov, tako, da je ta način prehranjevanja pri nas postal že kar navada in mi za to ne vzame posebno veliko časa.

Kaj pa bi bil po vašem mnenju vzrok, da bi se odločili za zdravljenje?

Ja za zdravljenje bi se verjetno odločila v primeru, da bi zbolela.

Bi se za zdravljenje odločili tudi preventivno, z namenom, da bi se obvarovali pred boleznijo?

Prav za preventivno zdravljenje, se do sedaj še nisem odločila. Preventiva je pri meni zdrava prehrana in poleg nje tudi razni zeliščni čaji, ki jih pri nas uživamo vsi družinski člani, to je po mojem mnenju dovolj, da se človek obvaruje in postane bolj odporen pred bacili. Do sedaj nisem imela še neke hude bolezni, zato verjamem, da je ta način preventive kar dober.

Bi se za zdravljenje odločili v primeru slabega počutja?

Ja v primeru, da bi se slabo počutila, potem bi se verjetno odločila, da je treba nekaj ukreniti. Najprej bi poizkušala seveda z domačimi zdravili in če to ne bi pomagalo, potem bi verjetno razmislila tudi o kakem zdravljenju.

Se preden se odločite za nek ukrep v prid svojemu zdravju, posvetujete s svojim osebnim zdravnikom? Ali informacije o zdravljenju iščete tudi sami?

Ne, do sedaj se za zdravljenje še nikoli nisem posvetovala z zdravnikom, verjetno tudi za to, ker do sedaj še nisem imela neke hujše bolezni. Informacije o zdravljenju, pa bi vsekakor najprej iskala sama.

Kje pa iščete informacije? So vam mogoče v pomoč knjige, internet, vam o zdravljenju svetuje morda kdo od vaših domačih, vaši znanci?

Največ mi svetujejo moji domači.

Informacije o zdravljenju iščete tudi na internetu?

Ne... moram reči, da informacij o zdravljenju običajno ne iščem na internetu, ker se mi informacije tam ne zdijo zanesljive. O zdravljenju se običajno posvetujem kar s svojimi domačimi. V naši družini se običajno vsi zdravimo le na podlagi domačih zdravil, seveda v primeru, da ne gre za kaj hujšega. Mislim, da moji starši veliko vedo o tem in jim povsem zaupam.

Se preden se odločite za nek ukrep v prid svojemu zdravju, pozanimate o morebitnih stranskih učinkih?

Ne, kar se tiče stranskih učinkov se do sedaj o njih še nisem pozanimala, verjetno zato, ker kot sem že rekla uporabljam zdravila, ki so že preizkušena s strani mojih domačih. Za zdravljenje običajno uporabljam naravna zdravila, zelišča in zeliščne čaje, ti pa mislim, da nimajo nekih resnih stranskih učinkov, zato se do sedaj tudi še nisem poglobljala v to, ali bi mi kako naravno zdravilo lahko škodovalo. V primeru, da bi zbolela za neko resnejšo boleznijo in bi morala poleg naravnih zdravil, ki sem jih omenila jemati tudi kaka farmacevtska zdravila, na primer tablete, v tem primeru, pa bi poskušala najti kar čim več informacij o tem, kakšni bi lahko bili stranski učinki tega zdravila.

Omenila ste, da ste do sedaj uporabljala za zdravljenje le naravna zdravila, potem temu načinu zdravljenja morda tudi najbolj zaupate?

Da, kot sem že povedala, naravnim zdravilom zaupa pri nas cela družina, moji starši so že v zrelih letih in so vseskozi uporabljali le zdravila, ki so naravna, s tem mislim razna zelišča in podobno, pa do sedaj niso imeli še kakih resnejših zdravstvenih težav... zato menim, da je

zdravljenje z zdravilnimi zelišči res zelo učinkovito in mu od vseh načinov zdravljenja, tudi sama najbolj zaupam.

Kakšno pa je na splošno vaše mnenje o alternativnih načinih zdravljenja, s tem mislim na vse načine zdravljenja, ki s strani uradne medicine niso priznani?

Mislim, da so zelo učinkoviti, saj lahko dnevno beremo o tem, kolikim so alternativni načini zdravljenja že pomagali, predvsem takrat, ko se je zdravljenje z uradno medicino izkazalo kot neuspešno. Moje mnenje je, da je vsekakor pametno poizkusiti tudi alternativne načine zdravljenja, seveda če imaš to možnost, ker kot vemo je potrebno to zdravljenje plačati, saj ga zdravstveno zavarovanje ne krije, zato se v veliki večini vsaj po mojem mnenju, ljudje odločajo za alternativne načine zdravljenja šele potem, ko jim uradna medicina ne more več pomagati. Po svoje je to velika škoda, saj bi se verjetno ljudje za te načine zdravljenja odločali pogostejše, če to ne bi bilo povezano tudi s posameznikovim gmotnim stanjem. Veliko pa je po mojem tudi takih, ki si kljub temu, da jim uradna medicina ne more pomagati, zaradi krize v današnjem času, ne morejo privoščiti samoplačniškega zdravljenja. Kar pa se tiče mene, menim, da je alternativno zdravljenje veliko bolj učinkovito in bi ga vsekakor poizkusila pred uradnim načinom, v primeru da mi to ne bi pomagalo, pa bi po nasvet odšla tudi do svojega osebnega zdravnika.

Med alternativne načine zdravljenja, sodi tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči. Kot ste že povedala, vam je ta način zdravljenja nekako najbližji, pa bi vas prosila, da mi poveste kakšen je vaš odnos do tega načina zdravljenja?

Ja, kot sem omenila že prej, za zdravljenje tudi sama uporabljam zdravilna zelišča. Moj odnos do zdravilnih zelišč lahko opišem kot zelo pozitiven, do sedaj imam s to obliko zdravljenja same dobre izkušnje. Z zelišči sem se srečala še kot otrok, ko sem zbolela in so me starši zdravili izključno samo z zdravilnimi zelišči, ker so menili, da je to najbolj zdrav način, saj gre za popolnoma naravna zdravila. Sedaj se v primeru, da zbolim tudi sama zdravim z zdravilnimi zelišči in so mi moram priznati vedno pomagala, seveda pa do sedaj še nisem zbolela za kako hujšo boleznijo. Moram pa povedati, da zdravljenje z zelišči zahteva tudi veliko mero samodiscipline, saj jih moraš jemati redno in po navodilih, ki si jih dobil, v nasprotnem primeru ne dosežeš želenega učinka, predvsem moraš biti vztrajen, ker zelišča delujejo na daljši rok in ne prinesejo takojšnjega olajšanja, kot so to nekateri vajeni pri tabletah.

Kot sem razbrala z najinega pogovora, se farmacevtskim zdravilom izogibate, menite, da bi vam tablete in podobna zdravila lahko škodovala?

Tabletam in podobnim kemičnim preparatom se res izogibam, menim, da kemija ni dobra za človeški organizem. V naši družini smo vsi pripadniki zdravega načina življenja, ki pa si ga brez uporabe zdrave ekološko pridelane hrane in naravnih zdravil, nekako ne moremo predstavljati. Vse kar ni naravno, ne more biti zdravo, posebno še zdravila, ki so narejena s pomočjo kemije, preveč agresivno posegajo v ravnovesje organizma, pa tudi če berete stranske učinke, ki so napisani pri vseh teh zdravilih... na koncu se moraš vprašati, ali gre res za zdravila, ali pa so to strupi, ki se počasi nalagajo v telo in na daljši rok povzročijo več škode kot koristi.

Kaj je po vašem mnenju razlog, da ste se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči? Ste se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči, ker so vam to svetovali vaši znanci, vam je zdravljenje blizu, ker je naravno?

Kot sem dejala, sem se z zdravilnimi zelišči zdravila že kot otrok, da pa sem se odločila, da bom tovrstno zdravljenje nadaljevala tudi sedaj, ko o tem odločam sama, pa je po mojem pripomoglo predvsem to, da mi tovrstno zdravljenje svetujejo tudi moji znanci in domači. Da sem sedaj tudi sama velik pristaš naravnega načina zdravljenja, je v veliki meri kriva vzgoja mojih staršev. Menim, da je ta način zdravljenja, do mojega telesa veliko bolj prijazen, ima manj stranskih učinkov in je na dolgi rok veliko bolj učinkovit. Priporočila znancev in prijateljev tudi zelo cenim, predvsem, ko gre za kako zelišče, ki ga sama še nisem preizkusila in če so ga drugi že in imajo dobre izkušnje, potem ga zelo verjetno preizkusim tudi sama.

Menite, da zdravilna zelišča nimajo stranskih učinkov?

Seveda se lahko zgodi, da ima določeno zdravilno zelišče tudi stranske učinke, vendar menim da, če jih jemlješ po navodilih in ne pretiravaš s količino, potem so ti morebitni stranski učinki zanemarljivo majhni. Večji problem po mojem nastane, ko se ljudje poleg zdravil, ki jih redno jemljejo odločijo še za zdravljenje z zelišči, tu pa bi verjetno lahko nastala kašna interakcija med zdravili in zelišči. Sama drugih zdravil ne jemljem, zato se ne bojim stranskih učinkov. Zelišča in farmacevtska zdravila, pa glede stranskih učinkov ne moremo primerjati, saj imajo v primerjavi zelišča smešno majhne stranske učinke.

Se preden se odločite za zdravljenje z zdravilnimi zelišči, s kom posvetujete?

Pred pričetkom zdravljenja z določenim zdravilnim zeliščem se najprej posvetujem doma z družinskimi člani in prijatelji, če so sami že imeli podobno zdravstveno težavo. Ti mi potem svetujejo, kako naj se lotim zdravljenja in katero zelišče jim je v tem primeru pomagalo. Glede na to, da je pri nas zdravljenje z zdravilnimi zelišči že kar tradicija, ima moja družina veliko izkušenj in jim tudi najbolj zaupam.

Pa imate kljub temu, da se že vseskozi zdravite z zdravilnimi zelišči, kake pomisleke? Vas je česa strah?

Ne, kar se tiče zdravilnih zelišč, nimam nobenih pomislekov, tudi strah me ni, da bi mi škodovala. Seveda, kot sem že omenila, moramo biti pri jemanju zdravilnih zelišč zmerni in jih jemati po navodilih, če se tega držimo, potem mislim, da je vsak strah odveč. Zdravilnih zelišč ne jemljem tako zelo pogosto, da bi lahko zaradi prekomernega uživanja škodovala zdravju, jemljem jih samo takrat, kadar menim, da je to nujno potrebno, to pa je v primeru, da se slabo počutim, zbolim, ali pa se zaradi kakšnega razloga, na primer, da je na pohodu kaka viroza, želim pred njo obvarovati.

Kje pa kupujete zdravilna zelišča? Jih kupujete v lekarni, pri zeliščarju, v kaki specializirani trgovini?

Veliko zdravilnih zelišč nabiramo kar sami, nekaj jih imamo tudi na vrtu, zelišča, ki pa jih ne naberemo ali pridelamo sami, pa kupujemo izključno le pri zeliščarju. Zelo pomembno je namreč, da so ta zelišča pridelana ekološko in ne s pomočjo kakih nebioloških gnojil in

pesticidov. Ekološka zelišča, pa najlažje kupiš direktno od zeliščarja. Vsi naši družinski člani že dolga leta kupujejo, vključno z mano, zelišča pri istem zeliščarju.

Kdo je tisti za katerega menite, da ima največ znanja o zdravilnih zeliščih in mu glede informacij in priporočil najbolj zaupate? Je mogoče to farmacevt, ki ima strokovno medicinsko znanje, zeliščar, morda kdo drug?

Kar se tiče področja medicine, ima farmacevt zelo veliko znanja, vendar pa je to znanje nekako preveč široko, da bi lahko trdila, da ima tudi dovolj znanja o zdravilnih zeliščih. Zeliščar se običajno ukvarja le z zdravilnimi zelišči, njegovo znanje in izkušnje so pridobljene s pomočjo dolgoletne prakse, na enem zelo ozkem področju in to so zdravilna zelišča, zato menim, da glede zdravilnih zelišč ve neprimerljivo več kot farmacevt. Glede priporočil, zaupam predvsem domačim, ki imajo na področju zdravilnih zeliščih veliko znanja, o določenih problemih se posvetujem tudi z zeliščarko, pri kateri že zelo dolgo kupuje zelišča cela družina, ona je tista, ki ji poleg družinskih članov, glede priporočil, najbolj zaupam in ima po mojem mnenju, o zdravilnih zeliščih tudi največ znanja.

Katero vrsto zeliščnih pripravkov najpogosteje uporabljate?

Najpogosteje se odločim za čaje.

Bi se odločili tudi za katero drugo obliko zeliščnih pripravkov? Na primer sirupe, kake tinkture, mogoče celo sintetizirana zelišča v obliki zeliščnih kapsul?

V primeru, da bi mi za zdravljenje svetovali kako drugo obliko, bi se vsekakor odločila tudi za sirupe in tinkture, nikoli pa se ne bi odločila za zeliščne kapsule, ker se mi zdi ta oblika že zelo podobna zdravilom, ki jih lahko kupimo v lekarni, za te pa vemo, da niso naravna. Preveč predelana zelišča oziroma napačno predelana zelišča, po mojem mnenju, lahko izgubijo tisto pravo lastnost, ki jo ima zelišče kot naravna rastlina, s tem pa lahko pride do tega, da zdravilno zelišče izgubi na moči, ali celo postane škodljivo za organizem. Z zeliščnimi kapsulami mislim, da uničijo še tisto sestavino, ki je sama po sebi zdrava, za to obliko zdravilnih zelišč se ne bi nikoli odločila.

Kot ste dejali, se že celo življenje zdravite z zdravilnimi zelišči, kakšne so vaše izkušnje, so bile izkušnje do sedaj le dobre ali je bila tudi kaka slaba?

Z zdravilnimi zelišči, imam do sedaj zelo dobre izkušnje, kdaj so bili učinki tudi malo slabši, oziroma je dlje časa trajalo, da sem se pozdravila. Nekih izrazito slabih izkušenj, pa glede zdravljenja z zelišči nimam, globalno gledano, sem s tem načinom zdravljenja vedno uspela odpraviti bolezen. Predvsem kar se tiče raznih prehladov in viroz, so mi zelišča zelo pomagala in sem se običajno tudi zelo hitro pozdravila.

Potem bi se v primeru, da bi imeli kako zdravstveno težavo, ponovno odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

Seveda. V primeru, da bi se pojavila kaka težava, bi se vsekakor, v prvi vrsti, odločila za zdravljenje z zdravilnimi zelišči.

Bi to zdravljenje priporočili tudi vašim znancem in prijateljem?

Jasno, jaz vedno pravim, če le imajo to možnost, naj se zdravijo na naraven način brez tablet, včasih jim celo sama ponudim kak čaj, večinoma pa jih napotim do zeliščarja, s katerim imam tudi sama dobre izkušnje in za katerega menim, da jim bo znal najboljše svetovati.

Poglobljeni intervju 6

Intervjuvana oseba: ženska, stara 32 let, izobrazba: znanstveni magisterij, poklic: magistrica antropoloških znanosti

Datum in čas izvedbe: 16. 10. 2011, 13:30-14:40

Če bi morali vaše osebne vrednote razvrstiti na lestvico od 1 (najbolj pomembno) do 5 (najmanj pomembno), na katero mesto bi postavili zdravje in dobro počutje?

Mislim, da bi lastno zdravje postavila na prvo mesto. Če nimaš zdravja, potem ti tudi ostalo nič ne koristi...

Kdo je po vašem mnenju odgovoren za vaše zdravje?

Mislim, da sem v prvi vrsti, za svoje zdravje odgovorna predvsem sama.

Kaj pa morda vaš osebni zdravnik?

Ne... no... v končni fazi je zdravnik odgovoren v smislu, da me napoti h kakemu specialistu, oziroma mi napiše napotnico, kar mi omogoča, da pridem do kakega specialista, če ga potrebujem. Ni pa odgovoren za mojo zdravo prehrano, telesno aktivnost in vse ostalo, kar bi pripomoglo k mojemu dobremu počutju. Kar se tiče skrbi za svoje lastno zdravje, sem zelo samostojna.

Kaj ste v zadnjem času naredili za vaše zdravje in dobro počutje?

Celo poletje sem bila zelo športno aktivna, zelo rada se namreč gibam zunaj, na svežem zraku in s tega razloga imam tudi zelo rada pomlad, poletje in jesen ne maram pa zime, ker zaradi slabega vremena, ki jo prinaša, ne morem v tolikšni meri izkoristiti svojega prostega časa, ki ga namenim gibanju na prostem. Letos sem celo poletje plavala, se rolala, dokler so mi temperature to dopuščale. Poleg gibanja, poskušam jesti tudi čim bolj zdravo hrano, v jedilnik poskušam uvrstiti veliko žitaric, predvsem tistih zdravih, kot so na primer ajda, kaša in podobne, poizkušam se izogibati krompirju in pa belemu kruhu. Poleg tega, pa pazim, da ne jem preveč, najbolj zdravo je, da jemo zmerno in pa raznoliko hrano, česar se sama poskušam kar najboljše držati.

Kaj pa bi bil po vašem mnenju vzrok, da bi se odločili za zdravljenje? Bi se za zdravljenje odločili v primeru, ko bi zboleli, ali bi se za kakšno obliko zdravljenja odločili tudi preventivno?

Kar se tiče preventive, je zame pomembno, da imam dovolj spanca, da sem dobro naspana, zdrav način življenja, kot sem že prej povedala, veliko gibanja zunaj v naravi, zdrav način prehranjevanja, zelo pomembno je zame, da imam po napornem delovnem dnevu dovolj

prostega časa, da se sprostim in se nadiham svežega zraka, skratka, da napolnim baterije. Kar se tiče skrbi za lastno zdravje, sem zelo samostojna, zelo se izogibam tabletam, ne jemljem niti aspirina in do sedaj se je moja filozofija zdravega življenja, kar dobro obnesla, saj za enkrat še nisem zbolela za kako hujšo boleznijo, razen takega prehlada, kar pa ni nič nenormalnega saj ne poznam nikogar, ki ne bi bil vsaj enkrat na leto malce prehlajen. Zdravljenje kot tako, s tabletami in podobno se mi ne zdi primeren preventivni ukrep, saj gre za umetno poseganje v telo, čemur se pa poizkušam kar najbolj izogniti. Za zdravljenje s kakimi zdravili, bi se verjetno odločila v primeru, ko bi bilo moje zdravstveno stanje že zelo resno in vse ostale stvari nebi več pomagale.

V primeru, da bi se odločili za nek ukrep v prid svojemu zdravju, bi se o tem posvetovali s svojim osebnim zdravnikom, ali bi informacije iskali tudi sami?

V bistvu bi bil zdravnik zadnji, do katerega bi šla, do njega bi šla samo v primeru, da bi zaradi določene težave potrebovala takega specialista in do katerega, brez napotnice svojega osebnega zdravnika, sama ne morem. To bi bil skrajni ukrep, drugače pa bi najprej težavo poizkušala rešiti sama. Za mnenje, kako rešiti določeno zdravstveno težavo, bi poprosila svoje prijatelje in znance, morda so imeli glede te bolezni že kako izkušnjo, ali pa poznajo koga, ki jim je pomagal in bi me napotili k njemu.

Sami ste dejali, da bi informacije o zdravljenju iskali pri svojih prijateljih in znancih, pa bi te informacije iskali še kje drugje, na primer v literaturi, na internetu?

No..., kar se tiče informacij o določeni bolezni, se poslužujem tudi interneta, knjig pa v ta namen ne uporabljam. Čeprav se mi tudi internet ne zdi preveč primeren vir informacij o načinih zdravljenja; bolj primeren je glede pridobivanja splošnega znanja, o določeni bolezni. Na internetu sicer obstaja zelo veliko forumov, prek katerih ljudje izmenjujejo svoja mnenja in izkušnje o določenem zdravljenju, vendar je tu toliko nekih predlogov, kaj bi lahko naredil v določenem primeru in s čim vse so si ljudje pomagali... mnenja ljudi o načinih zdravljenja se med seboj po navadi tako razlikujejo, da je skoraj nemogoče presoditi, kaj je tisto kar bi ti zares pomagalo, še težje pa je razbrati, ali so informacije resnične, ali gre le za neka natolcevanja. Tovrstne forume, zato prebiram z veliko mero skepticizma, z njih poizkušam predvsem izluščiti tisto, kar bi mi v mojem primeru lahko pomagalo, informacijo, ki jo tako pridobim, pa nato preverim pri svojih prijateljih in znancih, in če se tudi njim zdi vredno poizkusiti, potem se običajno tudi sama odločim in stvar preizkusim. Z osebnim zdravnikom se o tem ne posvetujem... mislim, da pri svojem osebnem zdravniku nisem bila že skoraj deset let.

Zakaj? Ne zaupate svojemu osebnemu zdravniku, ali morda v zadnjem času niste imeli kakih resnejših težav, za katere menite, da bi morali obiskati osebnega zdravnika?

Menim, da v zadnjem času nisem imela takih težav, da bi morala obiskati osebnega zdravnika, če sem imela gripo sem ostala doma, pila čaje, jedla limone in počivala, ne maram jemati tablet in če bi šla k zdravniku, bi mi sigurno dejal; pojdite domov, počivajte in jejte te tablete. Kar se tiče rezultata, pa je isti, če pijem čaje, ki so neprimerno bolj zdravi kot tableti - bolezen po navadi traja kak teden nato pa izzveni. Zato ne maram hoditi k zdravniku, saj ti vedno napiše recept za tablete, ki pa jih jaz ne maram jemati. Razlog zato ni v moji trmi, ampak v

prepričanju, da je izogibanje zdravilom, ki so narejena s pomočjo kemije in vsebujejo tudi določene kemikalije, ter na splošno zdrav način življenja tista prava preventiva, ki mi pomaga k boljšemu počutju in trdnejšemu zdravju. Preventivno se zdravim le z naravnimi zdravili, ki po mojem mnenju ne vplivajo na telo v tolikšni meri kot farmacevtska zdravila... preventivi posvetim veliko pozornosti, saj menim, da je to edini način, s katerim se lahko izogneš hujši bolezni, zaradi katere bi bil prisiljen v kako bolnišnično zdravljenje.

Kakšno je vaše mnenje, o alternativnih načinih zdravljenja, pri tem imam v misli vse alternativne načine zdravljenja, ki s strani uradne medicine niso priznani?

Jaz načeloma to podpiram, če ljudem to pomaga, to podpiram. Mislim, da je alternativno zdravljenje nekaj, kar vsekakor ne bi smelo biti prepovedano, če ljudje dobijo olajšanje, ne vidim razloga, zakaj tega ne bi počeli... pa naj bo to homeopatija, akupunktura, bioresonanca karkoli, važno je, da jim pomaga. Vsekakor to toleriram in teh načinov nikakor ne bi preganjala, ker menim, da ta naša tradicionalna medicina, oziroma uradna medicina, velikokrat »brčne v temo« in nekako manjka drugi del, ki ga potem na nek način ljudje zapolnijo z raznimi alternativnimi načini zdravljenja, ki pa so v velikih primerih tudi učinkoviti.

Med alternativne načine zdravljenja, sodi tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči, kakšno je vaše mnenje, glede tega načina zdravljenja?

To se mi zdi ena stara, stara stvar, predvsem v našem okolju ima to zdravljenje že zelo dolgo tradicijo; z zelišči so se zdravile naše babice prababice in tako naprej, prav zaradi dejstva, ker gre tu za dolgoletno tradicijo menim, da je to zdravljenje zelo učinkovito, v nasprotnem primeru se zdravljenje z zdravilnimi zelišči ne bi ohranilo do danes, nekaj na tem vsekakor je. Če gledamo z drugega zornega kota, pa so tudi vsa farmacevtska zdravila narejena iz zdravilnih zelišč, ker pa gre tu za neke kemične postopke, menim, da so zelišča veliko bolj zdrava, pa tudi farmacija kot taka, je postala en velik biznis in tudi zaradi tega ne zaupam tabletam in farmacevtskim zdravilom, veliko bolj všeč so mi zdravilna zelišča, ki imajo ob pravilnem jemanju enake učinke, pa še bolj zdrava so. Tudi sama pijem zeliščne čaje, ki se mi zdijo odlična preventiva, da ne pride do kakih resnejših zdravstvenih težav. V primeru, da konstantno uživaš določene zeli, postaneš veliko bolj odporen in tudi ne zbolíš tako hitro.

Kaj je bil po vašem mnenju razlog, da ste se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči? Bi se za zdravljenje odločili v primeru, da vam uradna medicina ne bi mogla pomagati?

Kar se tiče mene, bi zdravljenje z zdravilnimi zelišči poizkusila pred uradnim načinom zdravljenja, ker če se le da, ne bi šla k zdravniku, veliko rajši bi najprej poizkusila z zdravljenjem na podlagi zdravilnih zelišč in če bi ugotovila, da mi to nebi pomagalo, šele potem bi se odločila, da grem do svojega zdravnika, zdravilom kot takim, se poizkušam izogniti v največjem krogu, zato bi zdravljenje z zdravilnimi zelišči poizkusila takoj ob nastalem problemu in dokler bi mi to pomagalo, na zdravnika in ostala zdravila ne bi niti pomislila. Vsak bi moral živeti kar se da zdravo življenje in se izogibati vsemu, kar ni naravno, ker le to je pravi način, ki človeka obvaruje pred boleznijo.

Ali vaši znanci in prijatelji vplivajo na vašo odločitev o zdravljenju z zdravilnimi zelišči?

Ne... ne vsi, vplivajo le tisti, ki jim zaupam, predvsem tisti, ki se na to spoznajo ali pa mogoče tisti, ki so s tovrstnim zdravljenjem že imeli določene izkušnje, no tisti verjetno na nek način tudi vplivajo na mojo odločitev o zdravljenju. Mogoče bi pri tem izpostavila tudi družinske člane, velikokrat, ko zbolim, grem do stare mame in jo vprašam, kako se je ona zdravila kadar je zbolela... vedno ima kak pameten nasvet.

Vam je zdravljenje z zdravilnimi zelišči blizu tudi zaradi dejstva, da gre pri tem načinu zdravljenja za povsem naravno metodo, brez kemičnih dodatkov?

Ja vsekakor, to je eden od glavnih vzrokov, zakaj sem se odločila za zdravljenje z zdravilnimi zelišči v preteklosti in zakaj se bom za to vrsto zdravljenja odločila tudi v prihodnosti. Podpiram vse kar je naravno in se poizkušam kar v največji meri izogniti vsemu kar ni naravno. Da je temu tako, dokazuje dejstvo, da doma nimam nobenih tablet, niti aspirina.

Se pred pričetkom zdravljenja z zdravilnimi zelišči s kom posvetujete?

Imam znanko, ki se ukvarja z zdravilnimi zelišči in o tem tudi zelo veliko ve, zato po nasvete hodim velikokrat k njej. V primeru, da sem zelišče že uporabljala, ali gre za kak nedolžen prehlad, pa nekega predhodnega posveta ne potrebujem, če sem kaj pozabila, pogledam v knjigo o zdravilnih zeliščih, ki jo imam doma.

Imate morda glede zdravljenja z zdravilnimi zelišči kake pomisleke? Vas je česa strah? Morda kakih stranskih učinkov zdravilnih zelišč?

Ne, v bistvu me nekih stranskih učinkov ni strah. Seveda, če pretiravaš potem so tudi zelišča lahko škodljiva in lahko pride tudi do kakih stranskih učinkov, če pa ne presežeš nekega sprejemljivega nivoja, potem pa mislim, da so zelišča povsem varna. Če z nekimi substancami ne pretiravaš, potem menim, da ne bi smelo iti nič narobe, se pa zavedam, sicer se sama na zelišča ne spoznam tako zelo, vendar sem že slišala, da obstajajo določene zeli, pri katerih moraš še posebej paziti, da ne prekoračiš dovoljene količine. Velikokrat se opozarja tudi na to, da določena zelišča ne smeš kombinirati z zdravili, ker ima ta interakcija lahko negativne posledice na zdravje, vendar v mojem primeru, ko ne jemljem nobenih zdravil poleg zelišč, se mi tega ni treba bati. Vsekakor pa se moraš pred kakim bolj intenzivnim zdravljenjem posvetovati z nekom, ki o tem nekaj ve.

Kje pa običajno kupujete zdravilna zelišča, v lekarni, pri zeliščarju, v kaki specializirani trgovini?

Zelišča kupujem izključno pri svoji znanki, za katero sem že prej omenila, da se ukvarja z zeliščarstvom.

Imate za to kak poseben razlog?

V bistvu zato, ker njej najbolj zaupam, mislim, da ima glede zdravilnih zelišč ogromno znanja, pa tudi izbira pri njej je zelo široka, saj skorajda ni zelišča, ki ga ona ne bi imela. Zelišča, nabira izključno v naravi, tista pa, ki jih goji sama pa ustrezajo standardom ekološke pridelave. To se mi zdi ključnega pomena, saj skoraj vsa zelišča, ki jih lahko danes kupiš niso pridelana na ta naraven način, skoraj nihče, pa se več ne ukvarja z nabiranjem in iskanjem zdravilnih zelišč direktno v naravi. Razloga, da se odločam za nakup prav pri tej osebi, sta

tako dva in sicer, kvaliteta zelišč, ki jih prodaja je na zelo visokem nivoju, znanje, ki ga ima o zeliščih pa je zavidanja vredno. Zelišča si po navadi kupim kar na zalogo in jih potem celo zimo pijem, drugih stvari ne, samo čaje.

Sta to po vašem mnenju edina dva razloga, zakaj se za nakup zdravilnih zelišč odločate pri svoji znanki in ne na primer v lekarni?

V bistvu se mi v lekarni, poleg vsega, kar sem že povedala, zdijo zdravilna zelišča predraga, veliko cenejša so, če greš direktno do zeliščarja, ki se s tem ukvarja. Pa tudi v končni fazi, če greš direktno do zeliščarja, vidiš kaj počne, ali zelišča res prideluje in kje jih prideluje, to pa se mi zdi zelo pomembno, saj se lahko na ta način sam prepričaš o tem, kakšne kakovosti je zelišče, ki ga kupiš.

Kaj pa znanje o zdravilnih zeliščih, ki ste ga prej že sami izpostavili, se vam zdi, da ima morda o zdravilnih zeliščih zeliščar več znanja kot farmacevt?

Farmacevt ima magisterij iz farmacije, vsekakor veliko vedo o zdravilih, nisem pa prepričana, da je njihovo znanje dovolj obsežno, da bi vedeli veliko tudi o zdravilnih zeliščih. Imam prijateljico, ki je farmacevtka, pa se kljub temu zdravi z zdravilnimi zelišči in zdravilna zelišča kupuje pri isti zeliščarki kot jaz sama. Mislim pa, da ljudje na splošno dajejo farmacevtom preveliko vlogo, zame so to v prvi vrsti trgovci, ki v lekarnah prodajajo tablete, pa tudi na vsaki škatlici ti piše, zakaj se določeni tableti uporabljajo, zato menim, da neko res obsežno znanje tu ni potrebno. Farmacevti so izobraženi v eni smeri in to je farmakološka, farmacevtska industrija, kar pa se tiče ostalega znanja, predvsem nekih starejših vedenj o zdravljenju, pa mislim, da jih nimajo. Kar se mene tiče, bi veliko bolj zaupala starejši gospe, ki na tržnici prodaja zelišča, kot pa farmacevtu. Farmacija je en velik biznis, z namenom prodati čim več, da bo tudi zaslužek čim večji. No saj ne morem reči, da so vsi farmacevti usmerjeni le v dobiček, so tudi taki, ki ti skušajo svetovati in pomagati, na žalost pa je veliko več takih, ki dajejo zaslužku prednost, vsaj jaz imam take izkušnje.

Če se vrneva nazaj k zdravilnim zeliščem, kateri zeliščni pripravki pa vam najbolj ustrezajo in kateri so tisti, ki jih najpogosteje uporabljate?

Vsekakor imam najraje čaje. Čaji se mi zdijo veliko bolj praktični, kot pa drugi zeliščni pripravki. Sirupi in druge stvari, kot so na primer razne tinkture, ki jih potem jemlješ po kapljicah, se mi zdijo preveč zakomplicirani in mi to vzame preveč časa. Čaj pa si običajno skuham zjutraj in ga pijem čez cel dan, v primeru, da moram v službo, pa si ga nesem s seboj v termovki. Čaj se mi zdi vsekakor najbolj praktična oblika zeliščnih pripravkov.

Kar se praktičnosti tiče, so v zadnjem času v modi tudi različne oblike sintetiziranih zelišč, v obliki zeliščnih kapsul, ki uporabniku vzamejo malo časa, zakaj vam potem ne ustreza ta oblika zeliščnih pripravkov?

Ker so to tablete, niso naravna zelišča, zraven je en cel kup kemije, ki je jaz v svoje telo ne želim prejemati. Mislim, da gre tu za en velik nateg potrošnika, ki mu farmacija pod nos moli nekaj naravnega, pa so tako omejeni, da naravne snovi zapakirajo v kapsulo in s tem uničijo zelišča, ki bi bila v kaki drugi obliki celo zdrava. Se opravičujem, malo sem se razburila... moram priznati, da sem v preteklosti na pobudo svoje dobre prijateljice, tudi sama poizkusila

tovrstne kapsule, ki so vsebovale neke alge in moram reči, da se stanje ni nič izboljšalo, še celo zelo slabo sem se počutila, zato bi ljudi tudi sama rada posvarila, naj ne nasedajo takim marketinškim trikom. Naravna zdravila, kako pa naj bodo kapsule naravne? Je morda že kdo videl, da kapsule rastejo zunaj v naravi?

Kot sem vas razumela, prisagate na zelišča v naravni obliki in se vam le ta zdijo tista prava?

Ja vsekakor, zelišče je rastlina in kot taka, je po mojem mnenju, tudi najbolj zdrava. Poleg tega je potrebno paziti na način kako je nekaj pridelano, ne samo zelišča tudi hrana mora biti biološko pridelana. Najbolj zdravo je jesti svežo, lokalno, sezonsko hrano, ki ima dovolj vitaminov, ki jih ne izgubi v kaki hladilnici, s transportom in podobno. V primeru, da želimo zdravje še okrepiti, oziroma odpraviti določeno slabo počutje, ali bolezen, pa je pametno uživati tudi razna zelišča v sveži obliki, ali v obliki zeliščnih čajev. To je vsa moja filozofija, ki je bila do sedaj učinkovita.

Če bi strnili povedano, kakšne so potem vaše izkušnje z zdravilnimi zelišči?

Ja moram reči, da imam z zdravilnimi zelišči same dobre izkušnje. Zaradi narave dela, ki ga opravljam imam zelo obremenjene glasilke, zato si do dobrega glasu velikokrat pomagam z zeliščnimi čaji, predvsem žajbljev čaj je tisti, ki ga najpogosteje uporabljam. Ostale čaje, pa uporabljam po potrebi, v primeru, da imam kake druge zdravstvene težave. V zadnjem času veliko zeliščnih čajev pijem tudi preventivno, z namenom, da se izognem morebitnim zdravstvenim težavam, predvsem v zimskem obdobju, ko razsaja največ viroz. Kar se tiče rezultatov zdravljenja z zelišči, so moje izkušnje zelo pozitivne, do sedaj so mi ta zelišča vedno pomagala.

Bi se v primeru, da zbolite ponovno odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

Ja vsekakor. Za zdravilna zelišča, se ne bi odločila le v primeru, da bi zbolela, zdravilna zelišča uporabljam velikokrat kot preventivno zdravljenje, da do določenega obolenja sploh ne bi prišlo. Preventiva je tista, ki se mi zdi pomembna, po toči zvoniti je velikokrat prepozno. Če povem na kratko, zdravilna zelišča uporabljam sedaj in jih bom tudi v prihodnosti, tako za preventivno kot kurativno zdravljenje.

Pa bi zdravljenje z zdravilnimi zelišči priporočili tudi svojim bližnjim?

Vsekakor, če bi me kdo vprašal za nasvet, bi mu verjetno v prvi vrsti svetovala zdravilna zelišča, seveda, če bi šlo za težavo, s katero imam tudi sama že izkušnje in ne gre za nek res hud zdravstveni problem. Zelišča so dobra predvsem, ker so zdrava, naravna in učinkovita. Meni so vedno pomagala, zato ne vidim razloga, zakaj ne bi pomagala tudi drugim.

Poglobljeni intervju 7

Intervjuvana oseba: ženska, stara 65 let, izobrazba: srednja poklic: gostinka

Datum in čas izvedbe: 20. 10. 2011, 13:00-14:00

Če bi morali vaše osebne vrednote razvrstiti na lestvico od 1 (najbolj pomembno) do 5 (najmanj pomembno), na katero mesto bi postavili zdravje in dobro počutje?

Zdravje in osebno dobro počutje mi pomenita največ, več kot vse ostalo, zato bi zdravje in dobro počutje postavila na prvo mesto.

Kdo pa je po vašem mnenju odgovoren za vaše zdravje? Vaš osebni zdravnik, vi sami, kdo drug?

Mislim, da sem za svoje zdravje odgovorna sama.

Kaj pa morda vaš osebni zdravnik? Mu pripisujete kakšno odgovornost?

Ja, kar se tiče osebnega zdravnika menim, da je odgovoren v tolikšni meri, da če pride do kakih hujših zdravstvenih problemov, ki jim sama nisem kos, da me potem on napoti do kakega specialista. V moji starosti, so težave z zdravjem verjetno že nekaj običajnega, tudi sama sem že imela in še imam težje zdravstvene težave, ki jih sama ne bi mogla rešiti, zato sem tudi obiskala zdravnika in moram reči, da sem z njegovim delom, prav tako z delom specialistov, h katerim me je napotil, zelo zadovoljna. Zdravnik, ima po mojem mnenju, posredno vlogo, pri posameznikovem zdravju, ko si sam naredil že vse za svoje zdravje in si z domačimi zdravili ne moreš več pomagati, potem je verjetno čas, da poizkusiš tudi tovrstno zdravljenje. Pri vsem tem, pa bi poudarila eno, in sicer, zdravnik je kljub temu, da sem bila do sedaj z njegovim delom zadovoljna, zadnji do katerega bi šla, prej bi poizkusila druge načine zdravljenja, saj menim, da prevelika količina farmacevtskih zdravil, človeku bolj škodi kot koristi.

Ste v zadnjem času kaj naredili za svoje zdravje in dobro počutje?

Lahko bi rekla, da me zdravijo hribi, s tem ne mislim neke ekstremne hoje v hribe, ker to v mojih letih ni več najbolj primerno, ampak vikend, ki ga imam v hribovitem delu dolenske, to je prostor, kjer se najbolj sprostim, naužijem svežega zraka in se ob delu na vrtu dodobra razgibam. Skratka, tam lahko počnem stvari, ki jih v Ljubljani, kjer sem doma, ne morem. Hribi poskrbijo za moje psihično dobro počutje. Za svojo telesno pripravljenost pa poskrbim vsak dan zjutraj - z enourno telovadbo. Glede na to, da sem imela v preteklosti tudi zdravstvene težave, imam kar se tiče prehranjevanja kar strogo dieto, ki se jo zelo pazljivo tudi držim, predvsem pa pazim, da kljub omejitvam, ki jih imam, jem zdravo in raznoliko hrano, ki je ekološko pridelana. Skušam se kar v največji meri izogibati hrani, ki ni naravna, s tem mislim na neekološko pridelano hrano. Za svoje zdravje, je po mojem mnenju, odgovoren vsak sam in temu primerno se skušam obnašati tudi sama.

Kaj bi bil po vašem mnenju razlog, da bi se odločili za zdravljenje? Se za zdravljenje odločite v primeru, če zbolite, ali bi se za zdravljenje, oziroma kak ukrep v prid svojemu zdravju, odločili tudi preventivno?

Kot sem že prej povedala, je preventivno ukrepanje, po mojem mnenju, tisti pravi način, ki človeka obvaruje pred boleznijo. Preventivni ukrepi, ki se jih poslužujem sama, so veliko gibanja v naravi, jutranja telovadba, zdrav način prehranjevanja in pa še nekaj, kar sem prej

pozabila omeniti, to so zdravilna zelišča. Preventivno pitje čajev ali drugih oblik zeliščnih pripravkov. Zdravljenje pod nadzorstvom zdravnika pa se mi ne zdi primerno, če se želimo izogniti kaki bolezni; prav tako menim, da nimajo prav tisti, ki za preventivo jemljejo tablete, po mojem si tako po nepotrebnem zastrupljaš telo, za tako vrsto zdravljenja, bi se sama odločila le v primeru, če bi zbolela in si z drugimi naravnimi metodami, ne bi mogla več pomagati.

Se preden se odločite za nek ukrep v prid svojemu zdravju, s kom posvetujete? Morda s svojim osebnim zdravnikom?

Če so stvari naravne, na primer zelišča in zeliščni čaji, potem se o tem ne posvetujem s svojim osebnim zdravnikom. Z zdravnikom se posvetujem le v primeru, ko gre za neko res zelo resno obolenje in mi ta predpiše zdravila, tablete ali kaj podobnega, v tem primeru, pa se vsekakor predhodno posvetujem s svojim osebnim zdravnikom. V primeru naravnih zdravil, čajev in podobno, pa se posvetujem pri ljudeh, ki bodisi so to zdravilo že uporabljali, ali pri tistih, kjer to zdravilo kupim.

Informacije o zdravljenju iščete tudi sami?

Ja, kar se tiče zdravljenja z naravnimi zdravili, kamor sodijo tudi zelišča in zeliščni čaji, informacije iščem sama. Doma imam na to temo veliko literature, v kateri so predstavljena zdravilna zelišča in zakaj se določeno zelišče uporablja. Veliko informacij pridobim tudi preko svojih prijateljev in znancev, ki so že imeli kake izkušnje na tem področju. Določena zelišča nabiram tudi sama, moram reči, da o zeliščih tudi sama zelo veliko vem, če pa se slučajno zgodi, da zelišča sama ne poznam, potem se posvetujem pri zeliščarici, kjer kar pogosto kupujem zeliščne čaje, njej kar se tiče svetovanja, najbolj zaupam.

Kakšno pa je vaše mnenje o alternativnih metodah zdravljenja? Pri tem imam v mislih vse metode zdravljenja, ki s strani uradne medicine niso priznane.

No... mislim, da določenim ljudem vsekakor pomaga tudi zdravljenje z različnimi alternativnimi metodami. Vsekakor, če jim pomaga pa naj, glede tega nikogar ne obsojam. Moj pogled na to je sicer rahlo drugačen, veliko ljudi ima bolj psihološko pogojene težave in jim že sama procedura zdravljenja veliko pomeni, ti po navadi s takšnim zdravljenjem tudi ozdravijo, pri tem imam v mislih take bolj skrajne metode, ki so v zadnjem času zelo v modi, to so na primer terapija z zvokom, aromaterapija in podobne. Sama v tovrstne načine zdravljenja ne verjamem kaj dosti, zame so prava alternativa zdravilna zelišča in zeliščni čaji, saj gre pri tem načinu zdravljenja za otipljivost stvari, zelišča so tako rekoč blaga naravna zdravila, ki imajo poleg tega, da so povsem naravna, pri nas tudi zelo dolgo tradicijo.

Kot veste, med alternativne načine zdravljenja, sodi tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči. Glede na to, da tovrstno zdravljenje uporabljate tudi sama, je vaše mnenje glede alternativnega zdravljenja z zdravilnimi zelišči pozitivno?

Ja, vsekakor se mi zdi zdravljenje z zelišči, eden najboljših načinov alternativnega zdravljenja, če ne celo najboljši, ki ga lahko uporabljaš tako preventivno, kot kurativno. Ne vidim nobene potrebe, da bi takoj tekla k zdravniku, z zdravilnimi zelišči se da odpraviti marsikatero zdravstveno težavo, poleg tega pa so zelišča veliko bolj zdrava kot tablete, ki ti

jih predpiše zdravnik. Sama se poizkušam kar se da izogibati farmacevtskim zdravilom in najraje za zdravljenje uporabljam zelišča; za zdravila kot taka, se odločim le v skrajnem primeru, ko mi zelišča ne morejo več pomagati.

Kaj pa je po vašem mnenju razlog, da se odločite za zdravljenje z zdravilnimi zelišči? Se za zdravljenje odločite, ker vam to priporočijo vaši znanci?

Svetovanje znancev mislim, da ne vpliva na mojo odločitev, kar se tiče mojega zdravja in ukrepov, ki bi lahko vplivali na moje zdravje, sem zelo pazljiva, ne verjamem nekim govoricam in nasvetom, ki jih dobim od drugih ljudi, o vsem se želim najprej sama prepričati, je pa res, da mogoče vplivajo v tej meri, da če se mi zdi kak predlog smiseln, se nato sama poglobim in raziščem, ali bi bila stvar v redu tudi v mojem primeru.

Kaj pa v primeru, da bi bilo zdravljenje z uradno metodo neuspešno, bi se v tem primeru odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

Sama bi se za zdravljenje z zdravilnimi zelišči odločila že prej, oziroma takoj, ko bi določena težava nastopila. Zdravljenje z uradno metodo, bi bila moja druga izbira, če mi zelišča ne bi pomagala, ali pa v primeru, da bi šlo za neko hudo bolezen, ko mora človek takoj ukrepati, da ne bi prepozno odšel do zdravnika, ker bi potem to lahko vplivalo na učinkovitost zdravljenja. Tako, da moram reči, da bi bilo zdravljenje z zelišči moja prva izbira in če to ne bi pomagalo, ali če bi bila bolezen prehuda, šele potem bi se odločila za zdravljenje z uradno metodo. Pri vsem tem ne mislim dati napačnega mnenja, da ne cenim znanja, ki ga imajo zdravniki res veliko, moti me le to, da so zdravila, ki ji pri tem uporabljajo, čista kemija in kot taka uporabna le v skrajnih primerih. Menim, da če bi zdravniki ponujali bolj zdrava naravna zdravila, bi se tudi ljudje morda prej odločili za zdravniško pomoč, kot pa je to sedaj v navadi. Farmacija in zdravniki so s tega vidika, po mojem mnenju, preveč povezani.

Se pred pričetkom zdravljenja z zdravilnimi zelišči s kom posvetujete?

Zelo veliko informacij pridobim iz knjig. Nekaj informacij poiščem tudi pri zeliščarjih, vendar sem pri tem zelo previdna in ne zaupa kar vsem povprek. Danes se skoraj že vsak drugi ukvarja z zeliščarstvom; takih, ki o teh stvareh res veliko vedo pa ni tako veliko. V zadnjem času sem opazila, da je veliko tudi takih zeliščarjev, ki ti ponujajo vse mogoče, tudi stvari za katere sama vem, da niso prave ali morda v določenih primerih celo škodljive in to vse z namenom, da bi po lažji poti prišli do nekega zaslužka. Sama že zelo dolgo kupujem zelišča pri isti zeliščarici, za katero menim, da ima ogromno znanja in ji je veliko bolj važno, da ti pomaga, kot da s tem veliko zasluži, prodaja zelo kakovostna zelišča, ki so ekološko pridelana ali nabrana v naravi. Takih zeliščarjev je pri nas zelo malo, zato morajo biti ljudje, ko kupujejo zelišča zelo previdni.

Imate glede zdravilnih zelišč tudi kake pomisleke? Menite, da bi vam morda v določenem primeru zelišča lahko tudi škodovala?

No, temu je pa tako, vsaka stvar, s katero pretiravaš, je lahko škodljiva. Tudi zelišča so lahko pri prekomerni uporabi škodljiva in lahko pride tudi do kakih neprijetnih stranskih učinkov. Na zadnje sem v neki oddaji slišala, kako zelo so promovirali baldrijan, da je to zelo dobro zdravilo, ki je primerno tudi za otroke, vendar temu sploh ni tako, celo za odraslega človeka

je primerno da vzame le nekaj baldrijanovih kapljic, pretiravanje pa tu vsekakor ni priporočljivo in zdravilo tudi ni primerno za otroke. Da prihaja do stranskih in nezaželenih učinkov, pri zdravljenju z zdravilnimi zelišči, so predvsem krivi ljudje sami, ker se ne pozanimajo dobro, preden določeno zelišče kupijo, potrebno je namreč vedeti, kako se uporablja in v kakšnih količinah je primerno da ga uživajo. Veliko je tudi zavajajočih informacij, ki jih ljudje slišijo preko televizije ali radia, ko o zeliščih govori nek kvazi strokovnjak, ali celo kaka voditeljica, ki o zeliščih ne ve skorajda nič. V primeru, da se predhodno o zelišču prepričamo sami in da ga kupimo pri zeliščarju, za katerega vemo, da ima dovolj znanja, pa menim, da je vsak strah odveč in so zelišča sama po sebi, veliko bolj zdrava za telo, kot katerakoli zdravila, ki jih lahko kupimo v lekarni.

Kje pa najpogosteje kupujete zdravilna zelišča? V lekarni, pri zeliščarju, v specializiranih trgovinah?

Zdravilna zelišča pogosto nabiram sama, zato ker sem le tako najbolj sigurna, da so zdrava in neoporečna, s tem mislim na razna škropiva, ki jih ljudje uporabljajo. O zeliščih vem zelo veliko, poznam jih kar devetindevetdeset vrst, to seveda ne pomeni, da jih toliko tudi nabiram, sama nabiram pretežno tista najpogostejša, v katera sem res prepričana, tista zelišča, ki pa jih ne poznam tako dobro, oziroma obstaja verjetnost zamenjave s kako drugo rastlino, ki je zelo strupena - tista zelišča, pa kupujem pri zeliščarici, ki ji že vrsto let zaupam in menim, da ima o zeliščih res veliko znanja... ona mi svetuje tudi glede uporabe, vprašam jo lahko tudi za nasvet, katera zelišča moram zmešati skupaj - za določeno težavo.

Kdo pa ima po vašem mnenju največ znanja o zdravilnih zeliščih? Je to farmacevt, zeliščar, morda kdo drug?

Kar se tiče znanja o zeliščih in kdo ga ima največ, je težko posploševati. Na prvo žogo bi lahko rekla, da ima zeliščar, kar se tiče zelišč, največ znanja, saj se s tem verjetno ukvarja daljši čas, zelišča tudi sam prideluje, nabira in predeluje. Vendar pa menim, da so ljudje, predvsem tisti, ki gredo na tržnico in kupijo zelišča pri prvi branjevki, preveč lahkoverni, veliko je namreč tudi takih zeliščaric, predvsem na tržnicah, ki zelišča le prodajajo, zelo malo pa je takih, ki jih dejansko tudi same nabirajo. Velikokrat se zgodi, da tako pomanjkanje previdnosti pri nakupu zdravilnih zelišč, pomeni, da kupimo napačno zelišče, ki nam pri naši težavi seveda ne bo pomagalo. V skrajnem primeru, pa kupimo mešanico zelišč, ki niso primerna, da jih uživamo skupaj in nam ta kombinacija lahko celo škoduje. V zadnjem času, pa je prišel tudi nov zakon, ki narekuje, da zeliščar ob prodaji stranki ne sme svetovati, katero zelišče pomaga pri določeni težavi in kako se dozira. Kljub temu pa menim, da so zeliščarji tisti, ki imajo o zdravilnih rastlinah največ znanja, sami pa moramo biti pozorni na to, da poiščemo zeliščarja, ki se s tem dejansko ukvarja in ni le prodajalec. Zelo pametno je, da takega zeliščarja obiščemo na domu, saj nam bo ta zaradi omejitev, ki jih ima po novem zakonu, na svojem domu morda lažje tudi kaj svetoval.

Katere zeliščne pripravke sami največ uporabljate in so vam najljubši? So to zeliščni čaji, sveža zelišča, zeliščni sirupi, tinkture, sintetizirana zelišča v obliki zeliščnih kapsul?

Največ uporabljam zeliščne čaje, tudi sirupe, zelo rada imam smrekove vršičke v obliki sirupa, ki so zelo dobri pri prehladu in ker so narejeni brez alkohola, so primerni tudi za

otroke. Uporabljam tudi razne tinkture, zdravilna zelišča namočena v žganje, ki jih potem pijem po kapljicah. Največ pa uporabljam zeliščne čaje, teh imam vedno veliko na zalogi, nekatere potem pijem po potrebi, nekatere, ki pa niso tako močni, pa lahko pijem tudi skozi ves dan. Zeliščni čaji so tudi tisti, za katere lahko trdim, da so meni najljubši.

Glede na to, da uporabljate zelišča na tako različne načine, ste se morda odločili tudi za zeliščne kapsule?

Ne, zeliščnih kapsul pa nebi nikoli uporabljala, saj tu ne gre več za naravna zelišča, jaz za zdravljenje uporabljam izključno zelišča, ki so nabrana direktno v naravi, bodisi, da jih nabere sama, tista, ki pa jih kupim, pa pazim, da so bodisi ekološko pridelana, ali pa jih je zeliščarica nabrala sama, na to sem zelo pozorna, saj danes lahko kupiš tudi uvožena zelišča iz tujine, ki so lahko škropljena in podobno, prodajajo jih pa kot domača. Človek mora biti danes res zelo zelo pazljiv, ko kupuje zelišča. Vedeti moraš kaj kupuješ in od koga kupuješ.

Glede na to, da imate z zdravljenjem z zdravilnimi zelišči res bogate izkušnje, so te vaše izkušnje dobre?

Ja, glede zdravilnih zelišč imam zelo dobre izkušnje, zdravilna zelišča uporabljam že vrsto let, z njimi sem se zdravila sama, pa tudi moje otroke sem večinoma pozdravila doma, tako da niso potrebovali zdravnika.

Potemtakem bi se za zdravljenje z zelišči odločili tudi v prihodnje, če bi prišlo do kakih zdravstvenih težav?

Vsekakor, zdravilna zelišča so mi vedno pomagala, z njimi nimam nobenih slabih izkušenj, pa jih uporabljam že skoraj vse življenje. Če bi prišlo do kake težave, sploh ne bi razmišljala o tem, ali bi se odločila za zdravilna zelišča, najprej bi poizkusila z njimi, ker so veliko bolj zdrava kot pa kaki tableti, ki jih dobiš na recept, če seveda greš do zdravnika.

Bi tovrstno zdravljenje priporočili tudi drugim, vašim prijateljem, znancem?

Seveda, kdor me vpraša, mu vedno najprej svetujem, naj poizkusi zadevo rešiti z naravnimi zdravili in naj ne je tablet, če to ni res nujno potrebno. Zdravilna zelišča so zelo zdrava, kar za druge zadeve ne moremo reči. Moja celotna družina se zdravi pretežno samo z zdravilnimi zelišči, pa smo vsi, razen morda nas starejših, trdnega zdravja, zato menim, da zdravilna zelišča zelo pomagajo, ker ne gre za neka umetna zdravila, jih lahko mirno jemljemo tudi, ko se želimo zaščititi pred kakim virusom ali pa si z njimi pomagamo odgnati že nastalo bolezen.

Poglobljeni intervju 8

Intervjuvana oseba: ženska, stara 50 let, izobrazba: višja, poklic: poslovna sekretarka

Datum in čas izvedbe: 26.10. 2011, 16:00-16:55

Če bi morali vaše osebne vrednote razvrstiti na lestvico od 1 (najbolj pomembno) do 5 (najmanj pomembno), na katero mesto bi postavili zdravje in dobro počutje?

Menim, da če nimaš zdravja in se ne počutiš dobro, potem ti tudi druge stvari ne pomenijo veliko. Meni osebno je zdravje najbolj pomembno, zato bi ga vsekakor uvrstila na prvo mesto.

Kdo je po vašem mnenju odgovoren za vaše zdravje, vi sami, vaš osebni zdravnik, morda kdo drug?

Za svoje zdravje sem odgovorna izključno sama. Sicer pa, kdo pa naj bi bil odgovoren za posameznikovo zdravje? Mislim, da je prelaganje odgovornosti za lastno zdravje na nekoga drugega čisti nesmisel, to počnejo ljudje, ki se ne zavedajo posledic takšnega obnašanja.

Kaj ste v zadnjem času naredili za svoje zdravje in dobro počutje?

Na kratko bi dejala, da je to veliko gibanja v naravi, sončenje, pravilna prehrana.

Omenili ste pravilno prehrano, kaj konkretno ste s tem mislili?

Zelo pazim, da se prehranjujem z živo hrano, ki je tudi ekološko pridelana, to pomeni, da poskušam jesti hrano direktno iz vrta, solato na primer pojem takoj v roku dveh minut, ko je odrezana, saj v nasprotnem primeru izgubi večji del mineralov. Doma imam tudi sadje, ki ga poskušam pojesti največ kar direktno z drevesa. »Živa hrana« je vsa hrana, ki je zaužita v najkrajšem možnem času, od trenutka, ko smo jo nabrali. Pazim tudi, da je vsa hrana, ki jo uživam, čim manj predelana.

Omenili ste tudi gibanje, se gibate, hodite, telovadite izključno samo v naravi?

Ne, zjutraj takoj, oziroma še preden dobro vstanem, telovadim v postelji, čez dan pa se gibam največ v naravi, vsak prosti trenutek izkoristim, da grem ven in se nadiham svežega zraka. Velikokrat hodim na zelo dolge sprehode, pri čemer nabiram gobe, zelišča...

Kaj bi bil po vašem mnenju vzrok, da bi se odločili za zdravljenje, bi se za zdravljenje odločili preventivno z namenom, da se obvarujete pred boleznijo, ali bi se za zdravljenje odločili v primeru, ko bi zboleli?

Mislim, da sploh ne moreš zboleti, če za to ni vzroka. Jaz že s svojim načinom življenja skrbim, da do takega takega vzroka ne bi prišlo. Če pa bi kljub temu prišlo do tega, da bi zbolela, potem pa seveda je zdravljenje potrebno, vendar do sedaj še nisem imela nikakršnih zdravstvenih problemov, zaradi katerih bi se morala odločiti za zdravljenje.

Potemtakem menite, da je bolj potrebna preventiva kot kurativa?

Vsekakor, sama poskušam živeti, kar se da zdravo življenje, ki vključuje vse, kar sem že povedala pri prejšnjem vprašanju. Če dovolj pozornosti posvetiš preventivnim ukrepom, ki preprečujejo nastanek vzroka za bolezen, potem se ti ni treba bati, da boš kdaj potreboval kako zdravljenje, ki ni v skladu s tvojimi prepričanji.

Bi morda lahko bolj podrobno opisali, kaj so ti preventivni ukrepi, ki se jih poslužujete?

Kadar so vremenske okoliščine take, da je večja možnost prehladnih obolenj in viroz jem več C vitamina; več rastlin, ki vsebujejo C vitamin - to so: sveža paprika, čebula, hren, česen,

peteršilj... veliko pozornosti posvetim tudi telovadbi in telesni aktivnosti nasploh, poleg vsega naštetega pijem tudi ameriški slamnik, ki kot vemo zvišuje telesno odpornost.

Se, preden se odločite za nek ukrep v prid svojemu zdravju, s kom posvetujete? Se morda posvetujete s svojim osebnim zdravnikom, ali informacije iščete tudi sami?

Informacije iščem predvsem sama, za mnenje ne sprašujem zdravnikov. Največ informacij pridobim preko interneta in pa v literaturi.

Potemtakem, zdravnik ni tisti, pri katerem bi iskali informacije?

Zdravnik zame ne pride v poštev, razen v primeru, če bi si zlomila roko, nogo, to je edini primer, za katerega menim, da ga ne bi mogla oskrbeti na drug način. Kakega drugega razloga, da bi obiskala zdravnika, pa si ne predstavljam.

Glede na to, da se za zdravljenje skoraj vedno odločate le na podlagi lastne presoje, se morda pozanimate tudi o morebitnih stranskih učinkih, ki bi jih lahko imelo določeno zdravljenje?

Seveda, preden se odločim za zdravljenje, se vedno pozanimam o morebitnih stranskih učinkih. Moram pa opozoriti na to, da se sama vedno odločam za naravne načine zdravljenja, ki že sami po sebi nimajo nekih hudih stranskih učinkov, zato glede tega nimam skrbi.

Glede na to, da so vam blizu naravne metode zdravljenja in se zdravite tudi z zdravilnimi zelišči, menite, da imajo zdravilna zelišča tudi kakšne stranske učinke?

Seveda, tudi zdravilna zelišča imajo lahko stranske učinke. Nekatera zdravilna zelišča so zelo močna, zato vedno preberem navodila, potrebno je vedeti, koliko določenega zdravilnega zelišča je priporočljivo uživati in na kakšen način ga pripravimo, da ohrani vse zdravilne lastnosti. Kot primer lahko navedem lapuh, ki je zelo močan in se uporablja v primeru prehlada, če ne bi prebrala navodil, potem ne bi vedela, da moraš skuhati čaj le iz dveh cvetov in ga piti dvakrat na teden, v primeru da bi skuhala premočan čaj in ga pila ves teden, potem bi verjetno prišlo tudi do stranskih učinkov.

Kakšno je na splošno vaše mnenje o alternativnih načinih zdravljenja, pri tem imam v mislih vse alternativne metode zdravljenja, ki s strani uradne medicine niso priznane?

Podpiram vse tradicionalne oblike zdravljenja, ki izvirajo še iz časov, ko še ni bilo zdravnikov, teh metod se tudi sama poslužujem.

Bi lahko bolj podrobno razložili kaj misliti s tradicionalnimi oblikami zdravljenja, bi morda katero tudi izpostavili?

Gre predvsem za filozofijo, kako so se preprosti ljudje zdravili pred sto leti, v primeru, ko so zboleli, to znanje sedaj vsebujejo tudi sodobne vede, kot je na primer ajurvedsko zdravljenje, potem veliko tega znanja vsebuje tudi alternativna kitajska tradicionalna medicina.

Vam je glede izbire alternativnih metod zdravljenja, ki jih kot ste dejala uporabljate, pomembno predvsem to, da gre za zdravljenje, ki temelji na dolgoletni tradiciji?

Vsekakor, mislim, da je pri izbiri načina zdravljenja pomembno, da izberemo tisti način, ki ima tudi neko tradicijo, da se je ta način zdravljenja ohranil tako dolgo, potem mora biti nekaj na tem, očitno se ljudje vedno znova, tudi v današnjem času odločajo za ta način zdravljenja prav zaradi tega, ker je učinkovit. V preteklosti so se ljudje večinoma zdravili sami in so o zdravljenju vedeli veliko več, kot vemo mi danes, predvsem kar se tiče zdravljenja z naravnimi zdravili; za primer lahko navedem, da so v primeru, ko jih je bolel trebuh, vedeli, da morajo spiti malo žganja, vedeli so tudi kako z določeno rastlino povzročiti želen učinek, pa tudi prehrana je bila takrat veliko bolj preprosta, jedli so res zelo malo mesa, veliko je bilo zelenjave, ki so jo sami gojili na vrtu. Že, če bi se zgledovali po načinu prehranjevanja, ki je bilo v tistem času običajno, bi videli, da je bilo neprimerljivo bolj zdravo, kot je danes. Prehrana pa je vsekakor tista, s katero lahko vsak posameznik največ naredi za svoje zdravje. Kot dokaz, da je temu res tako, sem videla pri svojih starših, ki so se prehranjevali in zdravili na način, kot sem ga opisala in dočakali res zavirljivo starost.

Bi lahko rekli, da so vas za zdrav način prehranjevanja in zdravljenje z zdravilnimi zelišči, navdušili vaši starši?

Da bi me za to navdušili moji starši, to niti ne, ker se s tem niso tako poglobljeno ukvarjali, so mi pa bili in so mi vsekakor še vedno za vzgled glede načina prehranjevanja, saj so vedno jedli sveže pripravljeno hrano, je pa tudi res, da sta bila oba doma na kmetiji, nobeden ni hodil v službo, zato sta imela verjetno dovolj časa, da sta se posvečala temu. Kosilo je bilo vedno ob istem času, hrana je bila vedno sveže pripravljena, kar je posledica tega, da v tistem času tudi še nismo imeli elektrike in hrane nismo mogli skladiščiti za daljši čas, kot to lahko počnemo sedaj.

Med alternativne načine zdravljenja, kot sva že prej omenili, spada tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči, kakšno je vaše splošno mnenje glede tega načina zdravljenja?

Glede zdravilnih zelišč imam še posebno dobro mnenje, saj praktično, če pogledamo bolj globalno, cela farmacija izhaja ravno iz zdravilnih zelišč, samo, da jih sedaj sintetično predelujejo in jih poznamo v obliki tablet. Na začetku, ko se je farmacija kot taka še razvijala, so surovine odkupovali tudi od kmetov in drugih nabiralcev, šlo je predvsem za strupene rastline, ki so jih potem v pravih količinah preoblikovali v zdravila.

Kaj je bil razlog, da ste se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči? Ste se za zdravljenje morda odločili zaradi priporočil vaših prijateljev, znancev?

Razlog, ki je botroval k temu, da sem se odločila za zdravljenje z zdravilnimi zelišči so bile predvsem lastne izkušnje. Že kot otrok vem, da nismo hodili k zdravniku, zdravili smo se predvsem s pomočjo hrane in zdravilnih zelišč. Moram povedati, da si večino ljudi predstavlja zdravilna zelišča napačno, tudi hrana, ki je večino ljudi ne bi uvrstilo med zdravilna zelišča, spada k zdravilnim zeliščem, taka je na primer čebula, česen, peteršilj...

Kaj pa neuspešno zdravljenje z uradno medicino, je tudi to morda razlog, ki je botroval k temu, da ste se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

V mojem primeru to ni bil razlog, z načinom življenja, ki ga živim, sem prepričana, da do tega, da bi se morala zdraviti v bolnišnici sploh ne more priti, da bi se znašla v bolnišnici bi

morala biti to neka poškodba, ki ni notranjega izvora, če bi si kaj zlomila na primer. Drugače, pa je to sigurno zelo pogost razlog, da se ljudje odločajo za zdravljenje z zdravilnimi zelišči, sama namreč poznam ogromno primerov, ki so to doživeli, uradna medicina jih je razočarala in so se potem odločili za zdravilna zelišča in so se potem tudi uspešno pozdravili.

Menite, da imajo zdravilna zelišča manj stranskih učinkov, kot na primer farmacevtska sredstva?

Zdravila zelišča sploh nimajo stranskih učinkov, če se ravnamo po pameti in preberemo navodila, kako zelišče uporabljati in v kakšnih količinah. Vsekakor so farmacevtska zdravila glede stranskih učinkov veliko bolj, oziroma neprimerljivo bolj tvegana kot zdravilna zelišča.

Se pred pričetkom zdravljenja z zdravilnimi zelišči s kom posvetujete?

Seveda bi se pred pričetkom zdravljenja posvetovala še z nekom, ki veliko ve o tem načinu zdravljenja, verjetno s kakim zeliščarjem. Drugače, pa v današnjem času, do informacij takega značaja res ni težko priti, vse informacije, tudi o zdravljenju in zdravilnih zeliščih, so nam dostopne na internetu.

Imate glede zdravljenja z zdravilnimi zelišči kake pomisleke? Vas je morda česa strah?

Ne, ni me strah, ves prosti čas, seveda kolikor mi to življenjski tempo dopušča, posvetim temu, da preučujem učinke zdravilnih zelišč, zato menim, da vem kaj delam. Seveda, pa sem zelo previdna v primeru, da gre za rastlino, ki je sama ne poznam, takrat pa se poskušam prej prepričati o učinkih, kar najpogosteje naredim tako, da vprašam nekoga, ki je to zelišče že uporabljal, raje prej preberem iz petih virov, kot pa da bi tvegala. Moram poudariti, da glede tega tudi internet ni stoodstotno zanesljiv, ko gre za tako delikatno zadevo, tam ljudje pišejo marsikaj, zato v takem primeru iščem podatke v strokovnih knjigah in poskušam najti čim več ljudi, ki so to zelišče že uporabljali, da se res dobro prepričam o učinkih, ki ga to zelišče ima.

Kje najpogosteje kupujete zdravilna zelišča? V lekarni, pri zeliščarju, v specializiranih trgovinah?

Zelišča izrecno kupujem le pri zeliščarju in sicer pri tistih, ki so ekološko usmerjeni. Pazim, da so zelišča, ki jih kupim slovenskega izvora ne uvožena, ker menim, da za Slovence naj bi bilo primerno samo slovensko zelišče, kot tudi hrana.

Menite, da je bolj zdravo, če se človek, ki živi na nekem območju tudi zdravi z rastlinami, ki tam uspevajo?

Ja vsekakor mislim, da človek, ki živi v nekem okolju vse življenje, pridobi neke lastnosti prav zaradi okolja, v katerem se nahaja, prav tako kot to velja za zdravilne rastline, zato je, po mojem mnenju, najbolj naravno in zdravo, da se tudi zdravi z rastlinami, ki izhajajo iz njegovega naravnega okolja. Še bolje pa je, da te rastline, seveda, če ima možnost, goji sam. Melisa, ki jo sam vzgojiš ti najbolj pomaga...

Kdo ima po vašem mnenju o zdravilnih zeliščih največ znanja? Je to zeliščar, farmacevt, kdo drug?

Moram reči, da sem se v to vprašanje tudi sama že kar velikokrat poglobila. Prebrala sem učni načrt, ki ga imajo farmacevti, moja znanka namreč ravno to študira, sem videla, da imajo zelo malo ur namenjenih zeliščarstvu, zato menim, da se v tem kratkem času o zdravilnih zeliščih ne bi mogli prav veliko naučiti, tudi v primeru, da bi nekdo bil izjemen študent in bi se vse naučil na pamet, saj gre v tem primeru le za teorijo, manjka pa praksa, za katero menim, da je tu najbolj pomembna... Iz tega razloga bi vsekakor zaupala zeliščarju, ker ima oboje, tako znanje kot prakso.

Katere pa so tiste oblike zeliščnih pripravkov, ki so vam najljubše in jih najraje uporabljate? So to čaji, sveža zelišča, sintetizirana zelišča v obliki zeliščnih kapsul, sirupi, tinkture?

Najrajši uporabljam čaje in tinkture, veliko pa uporabljam tudi mazila, to so zelišča namočena v olju, vinu...

Zakaj so vam te oblike zdravilnih pripravkov najljubše?

Za tovrstne pripravke se najraje odločam, ker je izdelava teh pripravkov najbolj preprosta in posledično tudi najbolj naravna. Sigurno so take oblike zeliščnih pripravkov najbolj zdrave, ker v primeru, da gre rastlina čez več rok, čez več postopkov, izgubi svojo pravo moč.

Potemtakem, se za zeliščne kapsule najverjetneje ne bi odločili?

Ne, vsekakor se za zeliščne kapsule nikoli ne bi odločila, pri izdelavi kapsul gre za kemične postopke, ki ne le da rastlinam zmanjšajo učinkovitost, temveč z jemanjem kapsul v svoje telo vnašamo tudi en del kemije, ki je za to izdelavo potrebna, to pa se mi niti malo ne zdi zdravo.

Glede na to, da se redno zdravite z zdravilnimi zelišči, kako bi opisali vaše izkušnje glede tega načina zdravljenja?

Zdravljenje mi je vedno pomagalo, je pa res, da je učinek veliko bolj počasen kot pri tabletah, ker rastlina gre počasi v telo. Velika prednost zdravljenja z zdravilnimi rastlinami je, da odpravi bolezen za zmeraj, za razliko od tablet, ki največkrat omilijo simptome takoj, rastlina deluje na izvor bolezni, ko začnemo z zdravljenjem učinka ne zaznamo takoj, vendar z daljšim jemanjem lahko težavo potem za zmeraj odpravimo, kar pa za tablete ni značilno. Kot primer lahko dam naravne antibiotike in medicinske antibiotike, če bi jemali medicinske, potem gre tu le za začasno rešitev, ki sicer začne delovati takoj, ko pričnemo z zdravljenjem, med tem, ko z uživanjem naravnih antibiotikov ne bomo začutili takojšnjega olajšanja, vendar, pa s počasnim delovanjem težavo za vedno odpravimo in pridobimo nazaj tisto naravno odpornost. Glede zdravljenja z zdravilnimi zelišči, nimam nobene slabe izkušnje, je pa res, da zdravljenje z zelišči terja veliko več discipliniranosti in vztrajnosti, kot so to morda ljudje vajeni pri farmacevtskih zdravilih.

Bi se v primeru zdravstvene težave ponovno odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

Vsekakor, če bi zbolela, bi najprej pomislila na tovrstno zdravljenje. Veliko je na tem področju še neraziskanega, za to menim, da se prav vse bolezni dajo pozdraviti s pomočjo zdravilnih zelišč, menim, da se s kombinacijo različnih rastlin, lahko pridobijo tudi čisto novi učinki. Kar se mene tiče, mislim, da za vsako težavo raste rožica.

Tovrstno zdravljenje priporočate tudi svojim bližnjim?

Vsekakor. Vsakemu, ki me vpraša za nasvet, priporočim naj najprej poizkusi težavo odpraviti s pomočjo naravnih zdravil, ki so veliko bolj zdrava kot farmacevtska zdravila. V naši družini, vsi uporabljamo naravna zelišča in se izogibamo umetnim zdravilom. Poleg tega, da se človek zdravi z naravnimi zelišči, pa mora paziti tudi na to, da ima zdrav način življenja, pri tem mislim predvsem na zdravo hrano in veliko gibanja, če živiš po teh načelih, potem mislim, da ne rabiš nobene pomoči uradne medicine, ker do tako velikih težav sploh ne pride.

Poglobljeni intervju 9

Intervjuvana oseba: moški, star 30 let, izobrazba: srednja, poklic: serviser računalniške opreme

Datum in čas izvedbe: 10.11. 2011, 19:00-20:05

Če bi morali vaše osebne vrednote razvrstiti na lestvico od 1 (najbolj pomembno) do 5 (najmanj pomembno), na katero mesto bi postavili zdravje in dobro počutje?

Svoje zdravje bi postavil na četrto mesto.

Vam potemtakem zdravje ni tako pomembno, kot morda ostale stvari v življenju? Ali imate morda kak drug razlog, da ste zdravje postavili na predzadnje mesto?

Malo sem zamešal, ena pomeni potem najbolj pomembno mesto?

Ja, ena je najbolj pomembno mesto, pet pa najmanj pomembno mesto.

Aha, potem pa bi zdravje postavil na drugo mesto. Na prvo mesto ga ne bi postavil, ker sem, moram priznati, kar se tiče posvečanja zdravju malce len.

Kdo pa je po vašem mnenju odgovoren za vaše zdravje? Ste za svoje zdravje odgovorni vi sami, vaš osebni zdravnik, ali morda kdo drug?

Za svoje zdravje je vsak sam odgovoren. Prelaganje odgovornosti, za lastno zdravje, se mi ne zdi smiselno.

Kaj ste v zadnjem času naredili za svoje zdravje in dobro počutje?

Mislim, da v zadnjem času nisem naredil dovolj za svoje zdravje. Poskušam jesti večje količine sadja, veliko mi pomeni tudi rekreacija, kolikor mi to čas dopušča.

Se morda rekreativno ukvarjate s kakim športom?

Ja, šport s katerim se ukvarjam je kondicijsko zelo zahteven, gre za ekstremno vožnjo z motorjem po razgibanih naravnih terenih.

Glede na to, da ste dejali, da se ukvarjate s kar ekstremnim in kondicijsko zahtevnim športom, pazite morda tudi na prehrano? Jeste morda bolj zdravo hrano?

Ja vsekakor, poskušam jesti kar se da domačo hrano, izogibam se hitri in konzervirani hrani. Veliko pozornosti posvetim tudi temu, da je hrana beljakovinsko uravnotežena in ne vsebuje preveč maščob, vedno poskušam v svoj jedilnik unesti čim več sveže hrane, kot je na primer sadje in zelenjava. Veliko pozornost posvečam tudi temu, da kupujem ekološko pridelano hrano slovenskih pridelovalcev, ker se mi zdi ta najbolj zdrava, pa tudi v družini na sploh, smo pozorni na to kaj kupimo, nekaj sadja in zelenjave, pa pridelamo tudi na domačem vrtu.

Kaj bi bil po vašem mnenju vzrok, da bi se odločili za zdravljenje? Bi se za zdravljenje odločili preventivno, z namenom, da bi se obvarovali pred boleznijo, ali bi se za zdravljenje odločili šele v primeru, ko bi zboleli?

Za zdravljenje kot tako, da bi odšel do zdravnika po kake tablete, bi se verjetno odločil šele v skrajnem primeru, ko bi zbolel in si z drugimi metodami ne bi mogel več sam pomagati. To bi bila pri meni res skrajna odločitev. Zdravil ne maram jemati, niti v primeru, da sem bolan, zato se mi zdi nemogoče, da bi jedel tablete v preventivne namene. Ne, to ni moja filozofija, mislim, da bi s tem naredil sebi več škode kot koristi. Uradne medicine se za enkrat sploh ne poslužujem v nikakršni obliki, preventivno pa sploh ne.

Menite, da farmacevtska zdravila niso zdrava?

Ja, v to sem prepričan, menim, da gre pri izdelavi zdravil za kemične postopke, ki zdravila naredijo neprijazna za telo, saj vsebujejo ogromno kemikalij, zato sem zelo proti jemanju kakršnih koli farmacevtskih zdravil, za tovrstna zdravila, bi se odločil le v primeru, da ne bi bilo druge alternative in bi bilo jemanje zdravil življenjsko nujno.

Se, preden se odločite za nek ukrep v prid svojemu zdravju, s kom posvetujete?

Za enkrat še nisem bil v takem položaju, da bi moral zaradi kake bolezni posegati po nekih drastičnih ukrepih, če pa bi do tega prišlo, pa bi se o tem vsekakor posvetoval z nekom.

Informacije o zdravljenju iščete sami?

Ja običajno informacije iščem sam, tudi v primeru, če bi huje zbolel, bi informacije iskal najprej sam, šele v primeru, da mi morda način zdravljenja, ki bi ga na podlagi zbranih informacij ne bi pomagal, bi za nasvet odšel tudi do zdravnika.

Kje pa običajno iščete informacije?

Danes zelo veliko stvari najdeš že na internetu, najprej bi informacije iskal tam, vendar sem glede tega tudi kar previden, zato bi pridobljene informacije, verjetno poskušal preveriti tudi s pomočjo prijateljev in znancev, skratka ljudi, ki jim zaupam in so morda že imeli kako izkušnjo s tovrstnim zdravljenjem, v mislih imam predvsem domača zdravila, ki jih ne moreš kupiti v lekarni. V primeru, da mi to ne bi pomagalo, pa bi se odločil za kaka farmacevtska sredstva, v tem primeru, bi za dodatne informacije povprašal farmacevta, večinoma, pa na teh zdravilih že vse piše, tako o načinu jemanja, kot o stranskih učinkih, tako, da mislim, da nekih dodatnih informacij skorajda že ne potrebuješ.

Kakšno je vaše mnenje o alternativnih metodah zdravljenja, s tem imam v mislih vse metode, ki s strani uradne medicine niso priznane?

Marsikatero oblike alternativne medicine so boljše, kot pa uraden način zdravljenja, s tem imam v mislih predvsem tiste metode, ki temeljijo na naravnih zdravilih. Te metode so v smislu zdravega načina življenja, vsekakor veliko bolj prijazne telesu, kot pa farmacevtska sredstva. Vendar se moraš zavedati, da je vsaka stvar zdrava v mejah normale in ni vedno priporočljivo, za vsako ceno vztrajati pri alternativnih oblikah zdravljenja, zavedati se moraš, da v primeru, ko ti določena zadeva ne pomaga več, je vsekakor čas, da za mnenje vprašaš tudi zdravnika uradne medicine, saj bi brezglavo vztrajanje, lahko pomenilo tudi poslabšanje uspešnosti uradnega načina zdravljenja. Poznam pa tudi nekaj primerov, ki so bili v nasprotni situaciji in so se najprej odločili za uraden način zdravljenja in so potem, ko ta ni bil uspešen poizkusili še alternativo, s katero so potem odpravili zdravstven problem. Vse je stvar presoje, če se ti zdi, da zadeva ni tako skrajno resna, potem lahko najprej poizkusiš z alternativo, v primeru, da je stanje zaskrbljujoče, pa je po mojem mnenju, poleg alternative potrebno obiskati tudi zdravnika uradne medicine, če ne zaradi drugega, pa vsaj zaradi tega, da ti pove, kaj je v bistvu s tabo sploh narobe, v nadaljevanju, pa se potem lahko odločiš, kaj bi bilo zate bolje, alternativa ali uraden način zdravljenja.

Bi katero od alternativnih metod zdravljenja še posebej izpostavili, vam je katera še posebej ljuba?

Glede alternativnih metod zdravljenja nimam nekih bogatih izkušenj, poizkusil nisem še nobene alternativne metode, razen zdravilnih zelišč, zeliščnih čajev... o tem načinu zdravljenja lahko prebereš tudi v knjigah, vsi tudi poznamo rek: »za vsako stvar rož'ca raste«, ta način zdravljenja se zdi tudi meni tisti, ki mi je nekako najljubši in v katerega tudi najbolj verjamem. Obstaja pa seveda še veliko drugih alternativnih metod zdravljenja, vendar sam še nisem nobene preizkusil, pa tudi kar se tiče ostalih metod, so večinoma zame preveč ekstremne in si jih nekako ne morem razložiti, zato se za njih verjetno tudi ne bi odločil.

Kot ste omenili, med alternativne metode zdravljenja sodi tudi zdravljenje z zdravilnimi zelišči. Kašno je vaše mnenje, oziroma odnos, do te alternativne metode zdravljenja?

Mislim, da je zdravljenje z zdravilnimi zelišči zelo učinkovito. Gre za zdravljenje, ki temelji na naravnih zdravilih, ki so po mojem mnenju za telo najbolj prijazna. Zavedati pa se moraš, da je vsaka stvar zdrava v nekih mejah normale, zato se moraš tudi pred zdravljenjem z zdravilnimi zelišči pozanimati o tem, koliko določenega zelišča je priporočljivo jemati, koliko časa lahko jemlješ to zdravilo in na kakšen način. Zelo dobro je, če imaš nekoga, ki o tem veliko ve, da ti lahko svetuje. Vsekakor, se je preden se začneš zdraviti, potrebno tudi o teh zdravilih, čeprav so povsem naravna, pozanimati, ker so v nasprotnem primeru lahko tudi škodljiva.

Kaj pa bi bil razlog, da bi se odločili, oziroma ste se odločili, za zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

Ja, kot sem dejal, sem se z zdravilnimi zelišči sicer že zdravil, vendar ni šlo za neko hudo bolezen, zelišča in zeliščne čaje sem uporabljal predvsem, ko je šlo za kak prehlad ali gripo. V primeru, da bi šlo za kako drugo obolenje, ja bi verjetno najprej poizkusil z zelišči, za zdravila kot taka, bi se odločil šele potem, če mi zelišča ne bi pomagala. Če bi vse skupaj povzel, bi lahko rekel, da je bil vzrok, da sem se odločil za zdravljenje z zelišči, prehlad ali kaka gripa,

občasno sem kak čaj spil tudi kadar sem se slabo počutil in sem imel na sumu, da bom zbolel, pa sem se odločil, da bi bilo fino malce poskrbeti za odpornost.

Kot ste dejali se ne zdravite z uradno medicino, potemtakem, ko zbolite vedno uporabljate le zdravilna zelišča?

Ja kot sem dejal, do sedaj še nisem imel nekih hudih zdravstvenih problemov, zato tudi ne hodim k zdravniku, saj ti tam le napišejo tablete. V primeru, da zbolim, pijem veliko zeliščnih čajev in počivam.

Uporabljate samo zeliščne čaje, ali se odločite tudi za katero drugo obliko zeliščnih pripravkov?

Poleg čajev, uporabljam tudi druge pripravke, velikokrat pijem tudi kake sirupe, na primer trpotčev sirup, smrekove vršičke, zelo so mi pomagala tudi zelišča namočena v žganje, ki jih potem jemlješ po kapljicah, skratka uporabljam vse te domače pripravke, za katere vem, da so narejeni doma in da ne vsebujejo nekih kemikalij. Farmacevtskim zdravilom se poskušam izogniti, če se le da, vedno se prej poskušam pozdraviti z naravnimi zdravili in le v primeru, če me boli glava in zaradi tega ne bi mogel na delo, potem vzamem tableto, kar pa je velika redkost, ki se običajno zgodi enkrat, do dvakrat na leto.

Menite, da so farmacevtska zdravila za telo zelo škodljiva?

Nekaj kar je narejeno s kemičnimi postopki, za telo vsekakor ne more biti zdravo, sam mislim, da, so ta sredstva sicer učinkovita in nudijo takojšnjo olajšanje bolečin, vendar pa nikoli ne veš, na kaj vse, oziroma na katere organe v telesu še vplivajo. Farmacevtska zdravila so umetna, zdravilna zelišča pa so naravna in mislim, da do sedaj še ni bilo stvari, ki bi jo naredili na umeten način in bi bila za človeka tako zdrava kot naravna različica, pa naj bodo to oblačila iz umetnih vlaken, konzervirana hrana, zdravila...

Če se vrneva nazaj na vprašanje, kaj bi bil vzrok, da bi se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči, ali bi se za zdravljenje odločili v primeru, če bi vam to svetoval nekdo, ki mu zaupate, vaši prijatelji, znanci?

V primeru, da ti nekaj svetujejo ljudje, ki jim res zaupaš, toliko bolj. Če ti isto stvar svetuje več ljudi, potem bi verjetno zadevo tudi sam preizkusil. Najlaže bi se odločil, če bi mi to svetovali ljudje, ki so že nekaj časa uporabniki tega načina zdravljenja in imajo s tem tudi sami veliko izkušenj. Mislim, da je pomembno, da dobiš informacije direktno od uporabnikov, na podlagi takšnega svetovanja, bi se potem tudi sam lažje odločil za ta način zdravljenja. Meni osebno največ pomeni to, da ti nekdo, ki mu zaupaš pove, da mu je določena zadeva pomagala in je zaradi uporabe tudi ozdravel.

Bi lahko dejstvo, da so zdravilna zelišča naravna in brez kemičnih dodatkov, bilo zadosten razlog, da bi se najprej odločili za zdravljenje z zelišči?

Vsekakor, da gre za naravna zdravila je vsekakor pomemben dejavnik, ki bi me prepričal, za zdravljenje z zelišči. Pri čajih vidiš točno katera zelišča vsebuje, o njih se lahko potem pozanimaš tudi na internetu, za tablete pa nikoli ne veš kaj vsebujejo, poleg seveda tega kar je napisano v priloženih navodilih. Tablete so neka bela snov, ki zame ni otipljiva, ne morem

videti s prostim očesom kaj vsebuje ta prah, zato mi je tudi bolj nelagodno, ko moram vzeti kako tako zdravilo, ker sem oseba, ki se mora o vseh stvareh najprej na lastne oči prepričati o vsebini, kar pa pri tej obliki zdravil ni mogoče.

Menite, da imajo zelišča manj stranskih učinkov kot farmacevtska zdravila?

Mislim, da tu ne moremo kar posploševati, ker moramo seveda vedeti, katera zelišča in katera farmacevtska zdravila primerjamo. Menim, da imajo tako farmacevtska zdravila, kot zdravilna zelišča lahko stranske učinke, pomembno je, da oboja jemljemo po navodilih in smo pri tem kar se da pozorni, prekoračitev količine ali nepravilno jemanje, bi po mojem lahko pripeljalo do stranskih učinkov v obeh primerih. Seveda so stranski učinki pri napačnem jemanju farmacevtskih zdravil lahko neprimerljivo hujši, kot pri zdravilnih zeliščih, vendar pa je potrebna pazljivost, tako pri zdravilih kot pri zeliščih. Tudi zelišča so neke vrste zdravila in nepoznavanje, ter jemanje nekih zelišč, kar po svoji lastni presoji, je po mojem lahko tudi zelo škodljivo.

Se preden se odločite za zdravljenje z zdravilnimi zelišči s kom posvetujete?

V primeru, da bi šlo za kako hujšo bolezen, bi se vsekakor o zdravljenju prej posvetoval tudi z osebnim zdravnikom. Do sedaj nisem imel kakih hujših problemov, zato nekih bolj izčrpnih nasvetov nisem potreboval, običajno grem in kupim čaj, morda kako zeliščno žganje ali sirup, ga odnesem domov, počivam in se zdravim. Nasvete kako določeno stvar uporabljati in kaj bi bilo v mojem primeru dobro, pa običajno dobim kar na mestu kjer kupim zelišča.

Bi se v primeru hujše bolezni tudi najprej odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

Hmmm... dobro vprašanje... verjetno bi v tem primeru šel k zdravniku, da mi da diagnozo, kaj je z menoj narobe, v primeru, da bi se zadevo dalo rešiti z zdravilnimi zelišči, bi sam veliko raje pričel s tovrstnim zdravljenjem, za uraden način zdravljenja in tablete, bi se odločil verjetno v primeru, ko bi šlo za kako hitro napredujočo bolezen, ki bi bila življenjsko ogrožajoča, drugače pa bi se verjetno tudi v tem primeru najprej odločil za zdravljenje z zdravilnimi zelišči in če mi to nebi pomagalo, potem bi se poslužil tudi uradnega načina zdravljenja.

Bi v tem primeru informacije iskali sami, ali bi se poskušali posvetovati s svojim zdravnikom?

V primeru, da bi šlo za neko hujšo bolezen, bi kot sem že dejal odšel najprej do zdravnika po diagnozo, potem pa bi odvisno od bolezni, iskal informacije pri svojem osebnem zdravniku, ali specialistu, h kateremu bi me morda napotil moj osebni zdravnik, zraven pa bi informacije o možnih načinih zdravljenja iskal tudi sam. V tem primeru bi informacije iskal tako sam, kot s pomočjo svojega osebnega zdravnika. Nato bi se za zdravljenje odločil po svojem občutku, za alternativo ali uraden način, ali pa morda celo za oboje, če bi bila ta kombinacija možna.

Imate glede zdravljenja z zdravilnimi zelišči kake pomisleke? Vas je česa strah?

Načeloma ne, določene pomisleke imam le v primeru, če bi šlo za kako zelišče, ki ga še ne poznam, vsake rožice ne poznam, če bi kupoval to zdravilo, čaj ali kaj podobnega, od nekoga, ki ga ne poznam, oziroma bi od njega kupoval prvič, potem bi me verjetno bilo kar strah, ker

nikoli ne veš kaj da v ta čaj, sirup... in kako rastlina, za katero prvič slišiš, učinkuje. Jaz zelišča kupujem vedno pri eni in isti osebi, katero poznam in ji zaupam, zato takih problemov nimam.

Kje pa kupujete zdravilna zelišča, pri zeliščarju, v lekarni, v kaki specializirani trgovini?

Zelišča kupujem izključno pri zeliščarju, ki ga tudi osebno poznam, pri njem kupuje zelišča vsa moja družina, starši, sorodniki. Vem, da ima ta zeliščar že zelo dolgoletne izkušnje in tudi vsi v našem sorodstvu, so z njim zelo zadovoljni, zato mu tudi sam zaupam. Zelišč nisem še nikoli kupoval v lekarni, moram reči, da nekih zelišč tudi še nisem zasledil v lekarni, vsaj ne v taki obliki, kot jih lahko kupiš pri zeliščarju, po navadi gre za kake zeliščne kapsule ali praške, ki pa po mojem mnenju niso nič boljši od navadnih tablet, saj gre za prav tako kemično obdelane rastline. Za zeliščarja bi se odločil tudi v primeru, da bi zeliščar, od katerega jemljem zelišča sedaj prenehal z nabiranjem in prodajo, ker menim, da v lekarni vedo več o tabletah in drugih zdravilih, kot pa o zeliščih - tu so prisotni tudi farmacevtski lobiji, ki pa jih sam niti malo ne podpiram.

Kdo pa ima po vašem mnenju o zdravilnih zeliščih največ znanja, je to zeliščar, farmacevt?

Mislim, da ima o zeliščih največ znanja zeliščar, kot primer lahko navedem že pokojnega patra Simona Ašiča, ki je o zdravilnih zeliščih vedel res zelo veliko in napisal tudi priročnik, katerega imam tudi sam doma, Ašič ni bil noben farmacevt, vendar si upam trditi, da je o zdravilnih zeliščih vedel veliko več, kot pa ve nek farmacevt. Prav tako menim, da tudi danes obstajajo zeliščarji, ki imajo zelo veliko znanja in se z zelišči ukvarjajo že celo življenje. Je pa res, da moraš zeliščarja poznati, da veš kdo je zares dober, danes se veliko ljudi ukvarja z zeliščarstvom in ne gre kar vsem slepo zaupati.

Potem menite, da ima farmacevt manj znanja?

Kar se tiče znanja ne bi mogel reči, ali ima farmacevt manj znanja kot zeliščar, mislim, da je to znanje, ki ga imajo bolj poglobljeno, kar se tiče farmacevtskih zdravil, vsekakor pa imajo verjetno tudi farmacevti na področju zdravilnih zelišč kar nekaj znanja, vendar ga na žalost zaradi farmacevtskih podjetij ne prakticirajo v tolikšni meri. Ker roko na srce, tu gre za veliko konkurenco in vsak, ki bi se pozdravil na naraven način, z zdravilnimi zelišči, ki ima manj stranskih učinkov in je bolj zdravo, bi bil za farmacevtski koncern zelo slaba reklama. Sem pa prepričan, da vsaj polovica ljudi prakticira zelišča, predvsem v zadnjem času, ko je veliko bolezni, ki so pogojene s stresnim načinom življenja. Farmacija je en velik lobi, ki se predvsem ukvarja z zaslužkom, zato ne gre verjeti vsemu, kar nam tam svetujejo in prodajo.

Katero obliko zeliščnih pripravkov najpogosteje uporabljate? So to čaji, tinkture, sveža zelišča, sirupi?

Kar se tiče zelišč sem že uporabljal čaje, razne tinkture, pri tem mislim predvsem zelišča namočena v žganju, razni sirupi, tudi sveža zelišča, vse te oblike sem že poizkusil, moram pa povedati, da so mi še vedno najljubši čaji. Odvisno seveda tudi od tega, kaj mi za določeno težavo priporoči moj zeliščar. Sam najraje uporabljam čaje, ker se mi zdi to najbolj naravna

oblika zelišč, najmanj predelana, pa tudi uporaba je zelo preprosta, ko si bolan preprosto skuhaš večji lonec čaja, ki ga potem lahko piješ skozi ves dan, ni ti treba biti posebej pozoren na količino in čas, kdaj moraš zdravilo vzeti, kot je to običajno pri sirupih in tinkturah.

Kašne so vaše izkušnje glede zdravljenja z zdravilnimi zelišči?

Nekako ne morem reči, da so mi zelišča pomagala takoj, ko sem začel z zdravljenjem, lahko pa rečem, da sem se po določenem času počutil veliko bolje in prehlad je kar nekako izzvenel. Težko rečem, da so k temu pomagala izključno samo zelišča, lahko so le pospešila to naravno zdravljenje, saj vemo, da prehlad mine sam po nekem času. Mislim pa, da so zelišča vsekakor izboljšala moje počutje in omilila simptome, ki po navadi spremljajo prehlad oziroma virozo. Tako, da bi lahko rekel, da so izkušnje, ki jih imam do sedaj samo pozitivne, res pa je, da še nisem imel kake hujše bolezni, tako, da izkušenj na tem področju še nimam veliko. Res je tudi, da zadnjih deset let, od kar se zdravim z zelišči, nisem uporabljal nobenih farmacevtskih zdravil in so morda k moji odpornosti, pripomogla tudi zdravilna zelišča, da do sedaj nisem imel kakih večjih težav z zdravjem.

Bi se v primeru, da zbolite, ponovno odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

Vsekakor, če bi nastopila kaka viroza ali prehlad, bi najprej pomislil na čaje in druge oblike zeliščnih pripravkov.

Bi zdravljenje z zdravilnimi zelišči priporočili tudi vašim prijateljem in znancem?

Ja vsekakor, če bi me kdo vprašal za nasvet in bi imel podobne težave kot sem jih imel sam, potem, bi mu vsekakor svetoval naj poizkusi zelišča, ker so ta veliko bolj zdrava kot tablete.

Poglobljeni intervju 10

Intervjuvana oseba: moški, star 55 let, izobrazba: srednja, poklic: kmetovalec

Datum in čas izvedbe: 20.11. 2011, 17:00-17:55

Če bi morali vaše osebne vrednote razvrstiti na lestvico od 1 (najbolj pomembno) do 5 (najmanj pomembno), na katero mesto bi postavili zdravje in dobro počutje?

Mislim ,da bi zdravje postavil kar na četrto mesto.

Potemtakem menite, da zdravje ni tako pomembno?

Ja, se opravičujem, malo sem zamešal, zdravje bi takoj postavil za družino, ki mi je najpomembnejša, se pravi na drugo mesto.

Kdo pa menite, da je odgovoren za vaše zdravje, vi sami, vaš osebni zdravnik, ali morda kdo drug?

Mislim, da je za lastno zdravje odgovoren vsak sam, tudi jaz sem za svoje zdravje sam odgovoren.

Potemtakem, za lastno zdravje, sprejemate vso odgovornost, kaj pa morda vaš osebni zdravnik, menite, da je tudi on v kaki meri odgovoren za vaše zdravje?

No posredno mislim, da je za moje zdravje vsekakor odgovoren tudi zdravnik. V primeru, da zbolim, vedno odidem na posvet do svojega osebnega zdravnika, zato menim, da je odgovoren v tolikšni meri, da mi pravilno svetuje zdravljenje in v primeru, da gre za neko hujšo bolezen, je odgovoren, da me napoti k zdravniku specialistu. Zelo pomembno je, da že osebni zdravnik postavi pravilno diagnozo in te na podlagi te diagnoze nato napoti k specialistu, ki ti potem pomaga. Ja vsekakor, tudi zdravnik, če gledamo s tega zornega kota, je odgovoren za moje zdravje.

Kaj ste v zadnjem času sami naredili za vaše zdravje in dobro počutje?

Moram priznati, da sem se v zadnjem času kar malo zanemaril, za zdravje nisem naredil posebno veliko. V dobro si štejem le to, da rad veliko hodim, predvsem po gozdu in tudi narava mojega dela, ker se ukvarjam s kmetovanjem, mi nalaga veliko gibanja zunaj na svežem zraku. Kaj drugega, pa mislim, da ne bi mogel šteti sebi v prid.

Kaj pa prehrana, pazite morda, da jeste bolj zdravo hrano?

Mislim, da se ljudje v zadnjem času vse preveč obremenjujejo s to zdravo prehrano, v starih časih ni nihče štel kalorij na krožniku, pa so bili vseeno zdravi. Sam nisem nek hud pristaš zdrave prehrane, še posebno, če gre tu za kako veganstvo ali kaj podobnega, zelo rad jem meso, v vseh oblikah, pa tudi s kako hitro hrano, se kdaj, brez slabe vesti, pregrešim. Narava mojega dela je taka, da pri delu porabim zelo veliko energije, moj delavnik pa traja od jutra do večera, zato dvomim, da bi lahko opravljal vse naloge, ki me čakajo čez dan, če bi jedel samo zelenjavo. Verjetno pa je tudi res, da se kljub temu, prehranjujem bolj zdravo, od večine v današnjem času, saj veliko hrane pridelamo doma, ki pa je verjetno tudi veliko bolj zdrava, kot pa tista, ki jo ljudje kupijo v trgovini.

Se preden se odločite za nek ukrep, v prid svojemu zdravju, posvetujete z osebnim zdravnikom?

Ja vsekakor, če se odločim, da bi moral na kako zdravljenje, se vedno prej o tem posvetujem s svojim osebnim zdravnikom. Nikoli stvari ne počnem na lastno pest, ker menim, da je zdravnik tisti, ki najbolje ve, kako je treba k določeni stvari pristopiti in kakšno zdravljenje, je za posameznika najbolj priporočljivo. Sam znanja na tem področju nimam, zato zelo zaupam svojemu zdravniku.

Informacije o zdravljenju iščete tudi sami?

Ne, kot sem že prej povedal, se v primeru, da se pojavijo določene težave najprej posvetujem z zdravnikom, mislim, da on najbolje ve, kaj je v določenem primeru najbolje storiti in kakšno zdravljenje je zame najboljše. Zdravnik ima veliko znanja, ki ga sam ne premorem in dvomim, da obstaja kdo drug, ki bi imel na tem področju toliko znanja, zato nimam tu nobenih pomislekov. Velikokrat me, moram priznati, zmoti slepa vera ljudi v neke šarlatane, ki obljublajo čudežno ozdravitev, nekaterim to presenetljivo celo pomaga, vendar sam mislim, da gre pri teh ljudeh večinoma za psihične težave, ki pa jih jaz na srečo nimam, sem

zelo zdrav na tem področju, zato v primeru težav odidem izključno po nasvet k svojemu osebnemu zdravniku.

Se preden se odločite za nek ukrep v prid svojemu zdravju, posvetujete o morebitnih stranskih učinkih, ki bi jih to zdravljenje lahko imelo?

Tako kot sem rekel, svoje zdravstvene težave rešujem skupaj s svojim osebnim zdravnikom, ki me vedno tudi pred pričetkom zdravljenja seznani z morebitnimi stranskimi učinki. Če so ti prehudi mi v primeru, da stanje ni tako zaskrbljujoče, to zdravljenje tudi odsvetuje, v nasprotnem primeru, pa je na žalost potrebno vzeti tudi to v zakup, če želiš ozdraveti seveda. Na splošno pa mislim, da so zdravniki dovolj usposobljeni, da znajo preceniti, kdaj je nekaj nujno potrebno in kdaj lahko zdravljenje odklonijo, zato me glede tega ne skrbi.

Kašno je vaše mnenje o alternativnih metodah zdravljenja? Pri tem imam v mislih vse oblike alternativne metode zdravljenja, ki s strani uradne medicine niso priznane.

Glede tega mislim, da mora biti človek kar se da previden, v zadnjem času se mi zdi, da se že vsak zdravi z neko alternativno metodo, to je postalo že kar moderno. Jaz mislim, da so določene stvari, ki seveda tudi pomagajo, je pa veliko tistih, ki ljudi samo zavajajo in jim v bistvu za posameznikovo zdravje ni mar, zanima jih le njihov denar in nič drugega. Sam mislim, da so najboljše metode tiste, ki imajo že dolgo tradicijo, to so na primer kaka akupunktura, zelišča, kiropaktika, razne masaže... neke nove tehnike, ki sem jih zasledil v zadnjem času, kot so na primer zdravljenje z zvokom, razne aromaterapije, pa se mi zdijo ena velika prevara in dober način, kako iz lahkovernega človeka iztisniti kar največ denarja. Žalostno, da se to v današnjem času sploh lahko še dogaja, kar se tiče mene, bi take ljudi morali kaznovati.

Kot ste že sami omenili, med alternativne metode zdravljenja, sodi tudi metoda zdravljenja z zdravilnimi zelišči, kakšno mnenje imate o tem načinu zdravljenja?

Zdravilna zelišča imajo, vsaj jaz tako mislim, pri nas zelo dolgo tradicijo. Tudi sam se spominjam, da ko sem bil še majhen in ni bilo tako lahko priti do zdravnika, nas je babica zdravila z raznimi zelišči in moram reči, da smo bili otroci kar zdravi, ne morem trditi, da so k temu pripomogla izključno zelišča in čaji, ki nam jih je kuhala, ampak vseeno, ozdraveli smo in to je najbolj pomembno. Mislim, da so tudi zdravilna zelišča tista, ki lahko pri zdravljenju pomagajo, vendar so po mojem uporabna predvsem pri kakih prehladih in lažjih boleznih, ki za človeka niso nevarne, v primeru, ko zbolimo za kako resnejšo boleznijo, pa moramo oditi k zdravniku. Sam se sicer sedaj ne zdravim več z zelišči, raje odidem k zdravniku in po zdravila v lekarno, za katera vem, da so učinkovita.

Kaj bi bil razlog, da bi se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

Trenutno se ne morem spomniti nekega razloga, ki bi botroval k temu, da bi se odločil za zdravljenje z zdravilnimi zelišči.

Bi se odločili v primeru, če bi vam to svetovali vaši prijatelji ali znanci?

Ne mislim, da samo nasveti prijateljev in znancev, ne bi bili dovolj za to, da bi sprejel tako pomembno odločitev, kot je zdravljenje z metodo, ki s strani uradne medicine ni sprejeta in

kot taka tudi ni preizkušena. Glede zdravljenja, sem zelo nezaupljiv, predvsem do alternativnih metod, zato menim, da bi moral biti razlog, ki bi me prepričal, da bi tudi sam poizkusil tovrstno zdravljenje, veliko bolj tehten, kot pa je nasvet prijatelja.

Bi se za alternativno zdravljenje z zdravilnimi zelišči, odločili v primeru, če vam uradni način zdravljenja ne bi več pomagal?

Ja v tem primeru, pa bi se tudi sam verjetno odločil za kako obliko alternativnega zdravljenja. Preden bi to odločitev sprejel, bi se verjetno tudi v tem primeru posvetoval s svojim zdravnikom, o tem, ali so vse možnosti uradnega načina zdravljenja že izčrpane in mi res ne morejo več pomagati, če bi bil odgovor pritrdilen, potem bi verjetno začel iskati alternativo. katero vrsto alternativnega zdravljenja bi izbral, bi bilo odvisno od mojih težav in pa seveda tudi od mnenja mojega osebnega zdravnika, katerega bi vsekakor, pred pričetkom alternativnega zdravljenja, vprašal za mnenje, ker nikoli ne veš, če ukrepaš napačno, si lahko stanje še poslabšaš. Vsekakor pa, če bi bilo le možno, bi bilo to zdravljenje z zdravilnimi zelišči.

Vam je zdravljenje z zdravilnimi zelišči potemtakem najbližje?

V bistvu, imam s tem načinom zdravljenja že nekaj izkušenj, kot sem dejal sem se kot otrok velikokrat zdravil z zeliščnimi čaji, sirupi in podobnim, oziroma z naravnimi zdravili, ki jih je imela na zalogi naša babica. Ta metoda mi je veliko bolj poznana, kot pa ostale metode alternativnega načina zdravljenja. Pa tudi glede mojega prepričanja, mi je najbolj blizu, ker gre v tem primeru prav tako za zdravila, vsaj po mojem prepričanju, zelišča so zdravila, le da so naravna in po navadi bolj blaga od tistih, ki jih lahko kupimo v lekarni. Ne maram pa metod, ki temeljijo na nekih neoprijemljivih stvareh, katere si sam ne znam razlagati, zato je veliko bolj verjetno, da bi se v primeru, ko mi uraden način zdravljenja ne bi mogel več pomagati, odločil za zdravljenje z zdravilnimi zelišči in ne za kako drugo obliko alternativnega zdravljenja.

Menite, da ima zdravljenje z zdravilnimi zelišči manj stranskih učinkov, kot farmacevtska zdravila? Bi bil morda tudi to lahko razlog, da bi se odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

Ja, vsekakor mislim, da imajo zdravilna zelišča manj stranskih učinkov, kot farmacevtska zdravila. Je pa tudi res, da so glede zdravljenja manj učinkovita, kot to lahko trdimo za farmacevtska zdravila. V primeru, da bi bili stranski učinki farmacevtskih zdravil, res zelo neprijetni in bi šlo za zdravstveno težavo, za katero menim, da ni življenjsko nevarna, potem bi verjetno tudi poizkusil zdravljenje z zdravilnimi zelišči. Na splošno, pa je pri vseh stvareh tako, da moraš za zdravje včasih tudi malce potrpeti, res je, da imajo zdravila po navadi tudi stranske učinke, vendar, če bi mi pomagala in stranski učinki ne bi bili tako hudi, potem bi zdravljenje vsekakor nadaljeval po uradni poti, predvsem zato, ker verjamem v njihovo učinkovitost.

Bi se pred pričetkom zdravljenja z zdravilnimi zelišči s kom posvetovali?

Vsekakor, preden bi začel s tovrstnim zdravljenjem, bi se najprej posvetoval z nekom, ki o tem veliko ve.

Kdo, pa je po vašem oseba, kateri bi v tem primeru zaupali in odšli po nasvet?

Najprej bi za mnenje vprašal zdravnika, ali glede zdravljenja z zelišči obstajajo kaki pomisleki. Zelo me namreč skrbi, kako bi zelišča vplivala na zdravila, ki jih moram redno jemati, zato bi se najprej pozanimal pri zdravniku, ali je mogoče, da bi zaradi mešanja zdravil z zelišči, lahko prišlo do kakih zapletov in morda celo oviranja delovanja le teh. v primeru, če bi mi zdravnik zagotovil, da do kakih problemov ne bi prišlo, bi se na to odšel do zeliščarja, ki bi mu opisal svojo težavo in ga povprašal, kaj mi v mojem primeru priporoča.

Imate glede zdravljenja z zdravilnimi zelišči kake pomisleke? Vas je česa strah?

Na splošno glede zdravilnih zelišč nimam nekih pomislekov, seveda pa moraš vzeti v zakup, da so tudi zdravilna zelišča v določeni meri zdravila, ki imajo vpliv na telo in je tudi tukaj, tako kot pri navadnih zdravilih, potrebna previdnost. Vsekakor ne moreš jemati nekaj, kar na lastno pest, najprej moraš za mnenje vprašati nekoga, ki ima o tem veliko znanja. Tako zelišča, kot zdravila, moraš jemati po navodilih in z njimi ne smeš pretiravati, če se tega držiš, mislim, da ni nobenega problema. Vsekakor pa je pred tako odločitvijo zelo pametno, da za mnenje vprašaš tudi svojega zdravnika, predvsem v primeru, če že jemlješ kaka zdravila, ker lahko pri hkratnem jemanju zdravil in zelišč pride do kake interakcije.

V primeru, da bi se odločili za nakup zdravilnih zelišč, bi zelišča kupovali pri zeliščarju, v lekarni, specializirani trgovini?

Če bi se odločil za nakup, bi ga vsekakor opravil pri zeliščarju. Mislim, da so tam zelišča najboljše kakovosti, predvsem, če kupuješ pri osebi, ki ta zelišča sama nabira ali prideluje. Zelo verjetno, bi se odločil za nakup direktno na posestvu, kjer se z zelišči ukvarjajo, saj bi se tako o kakovosti zelišč lahko prepričal na lastne oči.

Kdo pa ima po vašem mnenju o zdravilnih zeliščih največ znanja, je to zeliščar, farmacevt, morda kdo drug?

Mislim, da na področju zdravilnih zelišč, ima zeliščar največ znanja. Zeliščarji, se običajno, s to dejavnostjo že zelo dolgo ukvarjajo, imajo na tem področju veliko izkušenj. Res je tudi, da vsi zeliščarji niso enako dobri, nekateri zelišča le prodajajo. Zato, je po mojem pomembno, da zeliščarja obiščeš na domu, kjer lahko vidiš njegovo delo. Po mojem, so pravi tisti zeliščarji, ki zelišča gojijo, nabirajo in izdelujejo razne zeliščne pripravke sami. Takim zeliščarjem gre glede informacij, ki ti jih dajo tudi najbolj zaupati. Da je temu tako, pa se lahko najlažje prepričaš, če zeliščarja obiščeš na njegovem domu.

Potemtakem, zelišča ne bi kupovali v lekarni?

Ne, v lekarni kupujem zdravila, ki mi jih predpiše zdravnik, če bi se odločil za zelišča, pa bi jih kupoval pri zeliščarju, ker mislim, da je najbolje kupovati tam, kjer imajo ljudje o stvareh največ znanja. S tem ne mislim, da farmacevti o rastlinah nič ne vedo, vsekakor imajo verjetno tudi o tem določeno znanje, vendar pa imajo zeliščarji na tem področju mnogo več izkušenj, ki pa tudi nekaj štejejo.

Za katero obliko zeliščnih pripravkov bi se najlažje odločili ? So to zeliščni čaji, sveža zelišča, zeliščni sirupi, razne tinkture, sintetizirana zelišča v obliki zeliščnih kapsul?

Moram priznati, da tudi sedaj pijem kak zeliščni čaj proti prehladu, moram reči, da kar pomaga, vendar je to tako redko, tako da ne bi mogel reči, da se zdravim z zelišči, predvsem zato, ker običajno jemljem vzporedno tudi kake tablete proti gripi. Vsekakor bi mi bil najljubši čaj, vendar bi se v primeru, če bi se odločil za zdravljenje z zelišči, odločil tudi za katero koli drugo obliko zeliščnih pripravkov, tukaj nimam nekih zadržkov ali preferenc. Odločitev o tem, kaj bi bilo v določenem primeru najboljše zame, bi vsekakor prepusti zeliščarju in jemal tisto obliko zeliščnih pripravkov, ki bi mi jo on priporočil. Kar se tiče čaja, pa mi je na splošno najljubši, saj sem bil tega vaju že od malih nog in mi je zato nekako najbolj domač način zdravljenja. Če bi bila izbira prepuščena meni, bi verjetno izbral čaj.

Kot ste dejali imate glede zdravilnih zelišč že izkušnje. Bi lahko strnili kakšne so te vaše izkušnje?

Ja kot sem dejal smo se kot otroci pretežno zdravili z zeliščnimi čaji, ki nam jih je pripravljala naša babica. Prihajam s podeželja, kjer zdravnik ni bil blizu, pa tudi denarja za zdravnika in zdravila ni bilo dovolj. V tistih časih so se ljudje veliko več zdravili sami, predvsem na podeželju, to za tisti čas ni bilo nič nenavadno. Moram reči, da je prehlad po pitju tistih čajev kmalu izginil, seveda pa ne morem trditi, da je pomagal samo čaj, lahko smo prehlad preboleli sami, saj vemo da ta ne traja dolgo. Kar se tiče mojih izkušenj lahko rečem, da so bile dobre, saj sem vedno ozdravel, pa tudi nekih težav zaradi čaja ni nikoli bilo, tako da... ja, moje izkušnje so bile dobre. Kake težje bolezni pa še nikoli nisem zdravil z zelišči, zato v tem primeru nimam nobenih izkušenj.

Bi se tudi sedaj še odločili za zdravljenje z zdravilnimi zelišči?

Ja, v primeru, da bi zbolel za kako virozo ali prehladom, bi z veseljem spil kak čaj, vsekakor mi to ne bi moglo škodovati. V primeru kake hujše bolezni, pa bi najprej obiskal zdravnika in v primeru, da mi ta ne bi mogel pomagati, potem bi morda začel razmišljati tudi v tej smeri.

Bi zdravljenje z zdravilnimi zelišči priporočili tudi svojim bližnjim?

V primeru, da bi šlo za prehlad ali virozo, vemo, da je zdravo spiti veliko tekočine, tako, da je zeliščni čaj zelo pametna izbira in ga priporočam vsem. V primeru, ko pa gre za kaj resnejšega, pa mislim, da je prav, da najprej odidemo do zdravnika in šele potem, če ni rešitve, iščemo alternativo. V primeru, da bi se že soočil s tako situacijo, bi bližnjim svetoval na podlagi izkušenj, tako pa teh izkušenj na srečo še nimam, zato se jim kaj takega ne bi upal svetovati.