

»Mladi za napredek Maribora 2021«

38. srečanje

ZA VSAKO BOLEZEN ROŽ'CA RASTE

ZGODOVINA

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtor: AMADEJA SMODIŠ, DEJA MLAKAR, MILAN STOŠIĆ

Mentor: NATALIJA EKART MISLETA, ANJA FERLIN

Šola: DOM ANTONA SKALE MARIBOR

Število točk: 154/170

Maribor, februar 2021

»Mladi za napredek Maribora 2021«

38. srečanje

ZA VSAKO BOLEZEN ROŽ'CA RASTE

ZGODOVINA

RAZISKOVALNA NALOGA

Maribor, februar 2021

MOJČINA PESEM

Ptička, ki sladko žgoliš,
vetrc, ki v vejah šumiš,
preko dobrav, nesi pozdrav,
daleč tja v rodno mi vas.

In ko se vrneš, povej,
kdaj bo, kot bilo je prej,
kdaj spet domov, preko bregov,
šla bom tja v rodno mi vas.

Ptička ne poje mi več,
vetrc odjadral je preč,
sama sem spet, mrzel je svet,
daleč je rodna mi vas.

Fran Milčinski Ježek



Slika 1: Kekec - Mojčina pesem (vir:

[https://www.google.com/search?q=film+kekec+1951+mojca&tbm=isch&ved=2ahUKEwjLyvWGms3, 2021\)](https://www.google.com/search?q=film+kekec+1951+mojca&tbm=isch&ved=2ahUKEwjLyvWGms3, 2021))

POVZETEK

Že nekoč so ljudje vedeli, da se lahko rastline uporabljajo tudi v zdravilne namene. Skozi tisočletja so se ugotovitve o učinkih rastlinskih pripravkov prenašale iz roda v rod. Mnogo let kasneje pa so se ta znanja in izkušnje združile v medicino vsega sveta.

Avtorica knjige z naslovom *Zdravje iz božje lekarne* je zapisala: »Bog nam je podaril zdravilna zelišča že v pradavnini. Šele danes, ko na široko razsajajo težko ozdravljive bolezni, je človeštvo ta Božji dar spet začelo bolj ceniti. Kakšen blagoslov za ljudi, ki imajo raka ali bolehalo za multiplo sklerozo, ohromitvami ali za prizadete otroke, da imamo zdravilna zelišča! Zahvaliti se moramo našemu Stvarniku, da nas v bolezni in stiski ne pusti na cedilu in da nam z zdravilnimi zelišči podari tolažbo, pogum in novo upanje! V globini zelišč počiva tudi posebna milost in svetost naše nebeške matere, kar pri nabiranju prav čudovito občutimo«.

Trebenova pravi, da se je veliko ljudi, ki se jim je zdravje povrnilo s pomočjo zdravilnih zelišč, vrnilo k veri in Bogu, zato, ker so globoko v sebi začutili Božjo pomoč v trenutkih osamljenosti, ko niso več mogli pričakovati zdravniške pomoči. Prav zato je iz srca hvaležna tudi tistim, ki se nesebično posvečajo zdravilstvu z zelišči. Pripomogli naj bi k temu, da bi bolni in obupani iz uspehov drugih ljudi črpali novo življenjsko moč in pogum...



Slika 2: Zelišča (vir: *Zdravje iz božje lekarne*, 1999)

Ključne besede: zdravilne rastline, bolezen, zeliščarstvo, Pohorje, skrat Bolfenk.

ZAHVALA

V času nastajanja naše naloge sta nas čas vzpodbujali in dajali nasvete naši mentorici, katerima gre zahvala za naš rezultat. Brez njiju v tako težkem času nebi zmogli, saj smo se znašli v veliki negotovosti, na katero nismo bili niti pripravljeni, niti ne vemo kdaj se bo končala.

Prisrčna hvala vsem, ki so nam karkoli prispevali in pomagali pri nastajanju te raziskovalne naloge.

Vsebina

POVZETEK	4
UVOD	8
HIPOTEZE	10
1 O ZGODOVNI UPORABE ZELIŠČ	10
1.1 Zeliščarstvo v moderni dobi	13
2 ZELIŠČARSTVO NA SLOVENSKEM	13
3 O ALTERNATIVNEM ZDRAVLJENJU	17
3.1 Pravna ureditev	18
3.2 Kriza medicine	18
4 KLASIČNO ZELIŠČARSTVO	19
5 SAMOZDRAVLJENJE Z ZDRAVILNIMI ZELIŠČI	20
5.1 Čajne mešanice	20
5.2 Priprava čajev	21
5.3 Tinkture in tekoči izvlečki	21
5.4 Mazila in kopeli	21
6 POTEK ZELIŠČNEGA ZDRAVLJENJA	21
6.1 Zdravilci z zdravilnimi zelišči	21
7 O NABIRANJU ZDRAVILNIH ZELIŠČ	22
7.1 Kje nabiramo zdravilne rastline	22
7.2 Kdaj nabiramo zdravilne rastline	22
7.3 Kakšne in katere dele rastlin nabiramo	23
7.4 Sušenje zdravilnih rastlin	23
7.5 Shranjevanje zdravilnih zelišč	24
8 O POHORJU – tam kjer domuje škrat Bolfenk	24
8.2 Pohorski čaj	28
9 DRUŽBENA ODGOVORNOST V PROJEKTU MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA	29
10 ANALIZA HIPOTEZE	30
11 ZAKLJUČEK	31
9 LITERATURA IN VIRI	33

KAZALO SLIK

Slika 1: Kekec - Mojčina pesem (vir: <a<="" 1042909207="" a="" dom="" href="https://www.google.com/search?q=film+kekec+1951+mojca&tbm=isch&ved=2ahUKEwjLyvWGms3, 2021)</td><td>3</td></tr><tr><td>Slika 2: Zelišča (vir: Zdravje iz božje lekarne, 1999)</td><td>4</td></tr><tr><td>Slika 3: Eden od vrtov na Šenturški gori (vir: 	8
Slika 4: Starograški zdravnik Dioskurid pripoveduje učencu o zdravilni rastlini mandragori (vir: <a a="" benediktinci).....<="" href="https://sl.wikipedia.org/wiki/Zeli%C5%A1%C4%8Darstvo).....</td><td>11</td></tr><tr><td>Slika 5: Sv. Benedikt Nursijski, ustanovitelj reda (vir: 	12
Slika 6: V Žički kartuziji (vir: last avtorice)	14
Slika 7: Zelišča v Žički kartuziji (vir: last avtorice).....	14
Slika 8: Zeliščni vrt Žičke kartuzije (vir: last avtorice)	15
Slika 9: Minoritski samostan Olimje (vir: <a)=""<="" a="" href="https://www.druzinski-izleti.si/regije/savinjska/olimje-carovnica-cokoladnica.html)</td><td>15</td></tr><tr><td>Slika 10: Peter Simon Ašič (vir: 	16
Slika 11: Sušenje zelišč (vir: <a<="" 23162="" ?offset="?besede=caj)" a="" forumi="" href="https://siol.net/trendi/kulinarika/mali-vodnik-po-zeliscih-katera-se-ujemajo-s-cim-67884)</td><td>24</td></tr><tr><td>Slika 12: Shranjevanje zelišč (vir: 	24
Slika 13: Apartma Bolfenk na Hočkem Pohorju (vir: last avtorice)	25
Slika 14: Škrat Bolfenk (vir:	

UVOD

Zeliščarstvo je uporaba rastlin in njihovih izvlečkov za zdravljenje in preprečevanje širokega razpona bolezni. V okviru zeliščarstva ločimo dve smeri:

- klasično zeliščarstvo, ki izhaja iz tisočletnih izkušenj naših prednikov
- moderno, znanstveno (racionalno) fitoterapijo, ki temelji na znanstvenih dokazih učinkovitosti in varnosti zdravilnih rastlin in iz njih izdelanih zdravil (Trošt, 2012, str. 2)

Zeliščarstvo spada med primarne kmetijske dejavnosti, uporabljamo pa ga tudi v lekarniški dejavnosti in vse pogostejše pri metodah alternativnega zdravljenja. Odločitev glede slednjega je na posamezniku, ali si želi pomagati z zeliščnimi zdravili do boljšega počutja in zdravja ali pa zaupa le uradni medicini.

Številna zelišča pa uporabljamo tudi kot začimbe.



Slika 3: Eden od vrtov na Šenturški gori (vir: <https://www.dnevnik.si/1042909207/magazin/dom/vrt-in-okolica/zeliscarstvo-zimzelena-panoga>)

Na 'trgu zdravja' se pojavlja vse več ljudi, ki zdravijo na načine, ki nimajo nič skupnega s tradicionalno medicino zahodnega sveta. Včasih ljudje nad medicino obupajo in se, morda tudi zaradi tega, zatečejo k zdravljenju z alternativnimi metodami, kar omogoča delo marsikateremu šarlatanu, saj si ljudje nemalokrat obupno želijo ozdravitve (Plešnar, 2008).

Preden pa smo si zastavili hipoteze smo natančno preučili naslednje izraze:

Uradna medicina je izraz za konvencionalno, šolsko, uradno uveljavljeno, znanstveno potrjeno, ortodoksno medicino. Medicino, ki temelji na rabi določenih metod, preverjenih načelih in bioloških dejstvih, ter je znanstveno preizkušena (World Health Organization, 2004).

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 življenja in ne izhaja iz konvencionalne medicinske doktrine (World Health Organization, 2004).

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,). Tradicionalna medicina se nanaša na več let stare prakse, pristope, znanja in prepričanja, ki temeljijo na rastlinah, živalih, mineralih, spiritualnih terapijah, ročnih tehnikah in vajah.

Alternativno zdravljenje torej nastopa namesto standardnega zdravljenja, medtem ko ga komplementarno zdravljenje dopolnjuje. V obeh primerih pa gre za načine zdravljenja, ki niso del uradne medicine (Sok, 2005, v Plešnar, 2008).

Verdel (2006) pravi, da lahko samo v Sloveniji zabeležimo okrog 200 različnih metod komplementarne in alternativne medicine.

HIPOTEZE

Da bi lažje ustvarili čim bolj smiselno celoto, smo si na začetku raziskovanja postavili naslednjo hipotezo:

1. Ljudje še danes za različne bolezni uporabljajo domače pripravke iz zelišč.
2. Čedalje bolj blizu so nam zdravila naravnega izvora.

V namen potrditve hipotez smo zraven prečene literature in raziskane zgodovine zdravilstva o današnjem mišljenju povprašali naše stare starše v obliki kratkih anketnih vprašalnikov.

1 O ZGODOVNI UPORABE ZELIŠČ

Začetek zeliščarstva sega zelo, zelo daleč v človekovo preteklost.

»Človek je uporabne lastnosti zelišč odkril že zelo zgodaj z opazovanjem bolnih živali, ki so si pomagale z uživanjem izbranih rastlin. Arheološka raziskovanja so pokazala, da so zelišča uporabljali že pred 60.000 leti na območju današnjega Iraka. Zelišča so uporabljali predvsem za odganjanje žuželk, zakrivanje človeškega vonja pri lovu in pri privabljanju partnerjev. Kasneje so začeli uporabljati izbrana zelišča, kot sta timijan in rožmarin, za zakrivanje vonja in okusa pokvarjenega mesa« (Vrt in narava).

»Okoli leta 3400 pr. n. št. so začeli na območju današnje Kitajske uporabljati zelišča v namene zdravljenja. Nastali tudi prvi zapisi o uporabi zelišč v zdravilne namene. V starem Egiptu so leta 2400 pr. n. št. zapisali prve recepte za zdravilne pripravke na osnovi zelišč. Papirus iz leta 1500 pr. n. št. vsebuje informacije o tisoč letih medicinske prakse v Egiptu z recepti za 876 zeliščnih pripravkov iz več kot 500 zelišč. Leta 750 pr. n. št. so v kraljevih vrtovih babilonskega kralja Mardukapaliddina II. gojili 64 različnih zelišč. V antični Grčiji so za zdravljenje bolezni uporabljali različna zelišča, znanje pa se je preneslo na Rimljane, ki so ga na svoj način razširili po Evropi« (Vrt in narava).

Najbrž je najstarejša zeliščarska knjiga izdelek kitajskega cesarja Shin-Nonga, ki je živel 3700 let pr.n.š. (Zgodovina, 2010, v Avsec, 2012).

Hipokrata (460-377 pr. n. št.), 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 (Avsec, 2012).



Slika 4: Starograški zdravnik Dioskurid pripoveduje učencu o zdravilni rastlini mandragori (vir: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zeli%C5%A1%C4%8Ddarstvo>)

»S pokristjanjevanjem se je znanje nekoliko porazgubilo, predvsem znanje, ki so ga imeli vrači in zdravilci različnih ljudstev. Cerkev v začetku ni verjela v zdravilno učinkovanje zelišč. Kljub temu so nekateri menihi kopičili in širili znanje o zdravilnih učinkih zelišč, ki so ga črpali iz antičnih spisov in arabskega sveta, kjer se je zeliščarstvo nemoteno razvijalo. V srednjem veku so se na evropskem prostoru z zeliščarstvom ukvarjali predvsem Benediktinci, ki so ustvarjali samostanske zeliščne vrtove in odkrivali nove rastline z zdravilnimi učinkovinami. V 13. stoletju se je začela ločevati medicina od farmacije in zeliščarstvo so prevzeli apotekarji, ki so začeli snovati apotečne zeliščne vrtove. V tem obdobju je bilo veliko zeliščaric, ki pa so, pod obtožbo, da so čarovnice, žalostno končale na cerkvenih grmadah« (Vrt in narava).



Slika 5: Sv. Benedikt Nursijski, ustanovitelj reda (vir: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Benediktinci>)

Romarji in trgovci so prinašali nauke o arabskem, indijskem, perzijskem in kitajskem zeliščarstvu za samostanske zidove po Evropi. Mnoge znamenite samostanske esence, likerji, žganja in tinkture izvirajo iz starih arabskih receptov. Hkrati pa se s samostanskim zdravilstvom v Evropi pojavljalo tudi tako imenovano pogansko »zdravilstvo modrih žena«, babic in ravnalcev kosti. Njihove izkušnje so slonele na ustnem izročilu šamanskega znanja germanskih in keltskih zdravilcev. Velikokrat je njihovo »zdravljenje« vsebovalo tudi afrodiziake in halucinogena zelišča, zato je veljalo kot hudičevo delo. Vse ki so zdravili s takšnimi zelišči in nekrščanskimi obredi, so izobčil, v poznem srednjem veku pa preganjali kot čarovnice in sežgali na grmadah. Zaradi preganjanja modrih žena se je izgubil večji del njihovega izročila in znanja o delovanju zelišč (Zeliščarstvo zgodovina, 2010, v Avsec, 2012).

V začetku novega veka pa je samostansko zdravilstvo doživelo bistven preobrat, nastopil je čas akademske medicine. Prelomnica za nadaljnji razcvet medicine je bila epidemija kuge v 14. stoletju, med katero je umrla skoraj tretjina evropskega prebivalstva. Tedanji zdravstveni sistem ni bil sposoben nadzorovati epidemije, kar je stimuliralo okrepitev ljudskega zdravilstva. Vzporedno z strokovnim zdravniškim poklicem se je oblikoval tudi poklic ranocelnika, ki mu je pripadal znameniti Paracelzij, ki je temeljito vplival na medicino 16. stoletja. Prvi je izdeloval alkoholne rastlinske izvlečke in širil svoje znanje v jeziku preprostega ljudstva (ne le v latinščini), kar je bilo za tedanji čas skoraj revolucionarno. Njegovo delovanje je imelo velik pomen za razvoj zeliščarstva na slovenskem. (Willfort, 1988, v Avsec, 2012).

»V 16. stoletju in kasneje se je gojenje zelišč razširilo med ljudi in nastale so številne oblike zeliščnih vrtov. Zelišča so postala del kmečkega vrta. Razvijali so se tudi cerkveni in samostanski vrtovi, kjer so intenzivno pridelovali različna zelišča. Pri oblikovanju teh vrtov se je močno upoštevala krščanska simbolika, kar se je odražalo v njihovi obliki (križ). Z industrijsko revolucijo in napredkom farmacije, se je pojavilo sodobno masovno gojenje zelišč za predelavo« (Vrt in narava).

Avsec (2012) piše, da so po iznajdbi tiska med 15. in 17. stoletjem začeli izhajati obsežni zeliščarski priročniki, v katerih je bilo spisano antično in ljudsko znanje zdravilstva. Zeliščarske knjige so bile dostikrat napisane v ljudskem jeziku (ne v le latinščini) in opremljene z odličnimi grafikami in risbami. V 19. stoletju pa je prišlo do razvoja kemijske, znanstvene in eksperimentalne farmakologije, katera je spodrinila zelišča v tradicionalni obliki, saj je v tem času bilo že mogoče sintetizirati rastlinske sestavine in izdelati koncentrirane odmerke.

1.1 Zeliščarstvo v moderni dobi

»V začetku 19. stoletja se je uveljavljala znanstveno usmerjena medicina, ki je uporabljala izvlečke rastlinskih snovi in ne več celih rastlin. Te rastlinske snovi so ohranjale svojo kakovost in jih je bilo lažje odmerjati. Zeliščarstvo je dobilo s tem močno konkurenco. V tistem času so se naravni zdravilci in reformisti v medicini zavzemali za ohranitev zeliščnega zdravljenja; med najbolj znanimi sta bila Sebastian Kneipp, ki je uporabljal zdravilne rastline pretežno za kopeli in povitke, in Rudolf Steiner, utemeljitelj antropozofske medicine (človeka obravnava v njegovi celoti)« (Trošt, 2012).

2 ZELIŠČARSTVO NA SLOVENSKEM

Leta 1173 se je v Idriji rodil Franc Hladnik, prvi botanik znanstvenik slovenskega rodu. Bil je znanstvenik evropskega slovesa in učitelj, ki je svoje bogato znanje o našem rastlinstvu vneto razdajal tudi svojim rojakom. Njegova zasluga je, da so v času Napoleonove Ilirije v Ljubljani ustanovili Botanični vrt. Bil je tudi njegov prvi upravnik. 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, v Avsec, 2012).

Tradicijo gojenja in predelavo zdravilnih rastlin ohranjajo trije slovenski samostani -žiški, olimski in stiški. Naši samostani imajo zelo dolgo tradicijo zeliščnega zdravljenja. Bili so tiha bivališča menihov, obdana z zeliščnimi vrtovi, katere so jih menihi skrbno načrtovali. Vsi samostani, ki so nastali na naših tleh, so imeli v svojih pravilih dolžnost skrbeti za zdravje samostanske skupnosti. S samostanskim zdravilstvom so se ukvarjali že kartuzijani v Žičah in Pleterjah, cistercijani v Stični ter Pavlinci v Olimju, pa tudi v drugih samostanih (Trošt, 2012).

ŽIČKA KARTUZIJA

Žička kartuzija je nekdanji samostan kartuzijanskega verskega reda v dolini svetega Janeza Krstnika, v kraju Stare Slemene, v bližini naselja Žiče v občini Slovenske Konjice. V nekdanjem samostanu si še vedno lahko ogledate bogat zeliščni vrt, zeliščno lekarno in zanimiv prikaz življenja menihov v preteklosti.

Željni odkrivanja preteklosti smo se odpravili na pot raziskovanja.



Slika 6: V Žički kartuziji (vir: last avtorice)



Slika 7: Zelišča v Žički kartuziji (vir: last avtorice)



Slika 8: Zeliščni vrt Žičke kartuzije (vir: last avtorice)

V Olimju nekdanje delo redovnikov Pavlincev nadaljujejo bratje minoriti. Pripravljajo več znanih izdelkov, od zeliščnih čajev in mazil do tinktur. Tukaj je posebej pomembna lekarna (1670), ki ima lepo urejen in poslikan prostor. To je bila hkrati prva samostanska lekarna, kjer so lahko zdravila dobili tudi okoliški prebivalci. Prav tako je pred samostanom urejen zeliščni vrt, v katerem se lahko tudi poučimo o imenih in značilnostih posameznih zdravilnih rastlin ter izvemo, pri katerih težavah nam najbolj pomagajo (Avsec, 2012).



Slika 9: Minoritski samostan Olimje (vir: <https://www.druzinski-izleti.si/regije/savinjska/olimje-carovnica-cokoladnica.html>)

Medtem ko je Stiška opatija najstarejši samostan v Sloveniji. V samostanu nadaljujejo izročilo slovenskega najbolj znanega 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 na zalogi 150 zdravilnih rastlin (Trošt, 2012).

PATER SIMON AŠIČ

Simon Ašič (rojen Jožef Ašič), je bil slovenski cistercijan, duhovnik in zdravilec.



Slika 10: Peter Simon Ašič (vir: <http://sitik.si/pater-simon-asic/>)

Ašičeva zeliščna zapuščina še živi danes in številnim lajša bolečine.

»Naravo v naši deželi je Bog bogato obdaril. Ko nabiramo cvetje in listje, ko kopljemo korenine in lupimo lubje, mislimo tudi na to, da ne bomo povzročali opustošenja, ampak, da bomo bogastvo narave, ki nam je bilo podarjeno le blago razredčili. Naberemo le toliko, kolikor bomo porabili v enem letu. Pri uporabi teh zelišč pa bodimo natančni in potrpežljivi; ozdravljenje pride počasi, ko pa pride, je temeljito!«

Simon Ašič

Polni novih doživetij in nam do sedaj nepoznanih informacij o samostanskem življenju in poslanstvu njihovih stanovalcev, smo se utrujeni vrnili zvečer v objem Pohorja na katerem rastejo številne zdravilne rastline na krajih oddaljenih od prometnih poti in industrijskih objektov.

»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 krepiča 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, v Avsec, 2012, st. 6).

3 O ALTERNATIVNEM ZDRAVLJENJU

Sprejemanje alternativnega načina zdravljenja je za trženje zelišč in zeliščnih izdelkov bistvenega pomena, saj gre za izdelke, kise uporabljajo predvsem za zdravljenje oziroma lajšanje bolezenskih znakov. Zeliščarstvo in zeliščni izdelki namreč dajejo osnovo komplementarnim in alternativnim metodam zdravljenja (Klemenc-Ketiš & Verovnik, 2004, v Avsec, 2012).

»V Sloveniji imajo nekatere vrste alternativnega zdravljenja že dolgoletno tradicijo. Homeopatija¹ razširjena že v 18. stoletju, a je bila leta 1819 prepovedana. Nekateri ljubljanski homeopati so prakso gojili naprej, vendar je s koncem druge svetovne vojne za nekaj časa zamrla. Po takem zdravljenju so posegali tako višji sloji kot kmetje. Še posebej je bila razširjena na podeželju, kjer naj bi bilo število samoukov homeopatov precejšnje. Tradicijo ima tudi radiestezija², le da je takrat zajemala le del današnjega radiestezističnega znanja: bajaličarstvo in studenčarstvo. To, čemur danes pravimo zdravljenje z bioenergijo³, je bilo v 19. stoletju na slovenskem poznano kot Mesnerjev

¹ Homeopatija je sistem zdravljenja, pri katerem se uporabljajo potencirana oziroma dinamizirana zdravila. Homeopatsko zdravljenje poteka po načelu, da se podobno zdravi s podobnim (*Similia similibus curentur*), ki ga je pred dvesto leti utemeljil in v praksi potrdil nemški zdravnik Samuel Hahnemann. (Slovensko homeopatsko društvo, 2005).

² Radiestezija je občutenje, ugotavljanje s fizikalnimi napravami nezaznavnih energijskih valovanj na osnovi domnevnih posebnih sposobnosti (Slovar slovenskega knjižnega jezika 2005).

³ Bioenergija je električna, magnetna energija, ki jo ima, oddaja organizem (Slovar slovenskega knjižnega jezika 2005).

magnetizem, iz katerega naj bi se razvila tudi današnja hipnoza. Najbolj znana osebnost, ki se je s tem pri nas ukvarjala, je bil Jurij Humar, slovenski duhovnik v 19. stoletju, ki je »čudežno« ozdravil veliko ljudi. Najširše poznana metoda zdravljenja z res bogato tradicijo je zeliščarstvo, široke uporabe pa je bila deležna tudi kristalo terapija.» (Židan, 2000, v Plešnar, 2008, st. 19).

Danes je v slovenskem uradnem zdravstvu priznana le znanstvena medicina, čeprav se že nekaj časa pojavljajo poskusi uveljavitve nekaterih zdravilskih praks. Dogajanja na tem področju v zadnjem času povzemam po članku Branke Lovrečič, 2004 (v Plešnar, 2008).

3. 1 Pravna ureditev

Plešnar (2008) ugotavlja, da kljub vse večji razširjenosti uporabe in zaupanja Slovencev v alternativno medicino država nima zakonsko urejenega tega področja. V Sloveniji lahko to dejavnost opravlja kdorkoli, ki svojo dejavnost prijavi na upravni enoti, le da ni zdravnik uradne medicine. Zahtevana ni nobena izobrazba, prav tako ne pri nas ni v šola zdravilstva, katero poznajo v tujini. Na ta način se kalijo mazači in šarlatani. Medtem ko so morali zdravniki do nedavnega podpisati izjavo, da se z zdravilstvom oziroma mazaštvom ne bodo ukvarjali, v nasprotnem primeru se morajo odreči celo licenci. Posledično je tako, kar nekaj zdravnikov ostalo brez licence za zdravljenje.

3. 2 Kriza medicine

»Videti je, da je zaupanje ljudi v medicino zašlo v krizo. Čeprav so dosežki moderne znanstveno-tehnične medicine nesporni, nelagodje ljudi ob njej narašča. Morda je prišel čas, da se medicina posveti vprašanju, zakaj je tako in se začne spreminjati v »zdravstvo po meri človeka«. Zdravstveni sistem v Sloveniji je slabo organiziran. V osnovni zdravstveni službi so zaposleni najmanj izkušeni zdravniki, ki so komajda zapustili šolske klopi in so ostali sami v prvi triaži težav bolnikov. Za ugotavljanje diagnoze in odločanje o primernem načinu zdravljenja so pogosto potrebne specialistične preiskave, ki pa prinašajo dolge čakalne dobe. Najdlje čakajo na specialistični pregled bolniki s kroničnimi boleznimi, kjer preiskave sicer niso urgentne, sama bolezen pa bolniku

prinaša nelagodje, bolečine in tudi negotovost v zvezi z izidom bolezni in zdravljenja. Turk opozarja, da ima še večje težave primarni zdravnik pri posvetovanju s specialistično službo na sekundarni ravni, saj so čakalne dobe za posvet dolge več mesecev ali celo leto, kar osnovnemu družinskemu zdravniku zveže roke pri dokončni določitvi diagnostičnih in terapevtskih metod.» (Turk 2004, v Plešnar, 2008, st. 22-23).

»Zdravljenje bolezni danes poteka predvsem prek predpisovanja ogromne količine zdravil. To ne velja le za tako imenovane »telesne« bolezni, temveč tudi za »psihične«. Tudi psihiatrično zdravljenje je podkrepljeno z veliko uporabo zdravil. Razlog za to lahko poleg uveljavljene newtonske paradigme v medicini iščemo tudi v pritisku močne in agresivne farmacevtske industrije. Preko zdravstvene zavarovalnice zdravnika nagraduje za to, da pri bolniku vidi samo telo. Farmacevtska industrija je ena najbolj dobičkonosnih in ima velik vpliv na zdravstveno politiko. V njenem interesu je ohranjanje mehanicistične newtonske paradigme v medicini. Ne želi zdravih in osveščenih ljudi, ker z njimi malo zasluži. Zato zdravstveni sistem pod njenim vplivom ne podpira preventive, mentalne higiene in psihoterapije, kaj šele zdravilstva.» (Česen 2002, v Plešnar, 2008, str. 23) .

4 KLASIČNO ZELIŠČARSTVO

Hipokratov izrek pravi:

»Pomembneje je poznati osebo, ki je bolna, kot pa poznati bolezen, za katero je oseba zbolela« (Plešnar, 2008).

Vse pogostejše ugotavljamo, da si večkrat lahko pomagamo kar sami ali pa tudi svojim bližnjim. Dostikrat prispeva k boljšemu počutju že sam pogovor, ki je tudi del procesa celovitega zdravljenja ali topla skodelica čaja ki nas pogreje, sprosti in umiri.

Za klasično zeliščarstvo je značilno, da obravnava rastlino kot celoto. Pri tem imajo pomembno vlogo njene sestavine in pa tudi rast ter nahajališče, kjer uspeva (Trošt, 2012).

Signaturni nauk

Signatura (oznaka, oblika) določene rastline ki bi se naj ujemala s signaturo (naravo, značajem) bolezni – npr. pljučnik ima liste podobne pljučem, jetrniki imajo liste podobne jetrom.

Rastlina, ki ima rada vlažna tla, je veljala kot zdravilo proti revmatskim boleznim, ki se prav tako razvijajo v vlažnem okolju (Trošt, 2012).

Razvrščanje po štirih elementih

Nekoč so rastline pripisovali štirim elementom. Pripadnost rastline ali rastlinske družine ognju, vodi, zraku ali zemlji je bila odvisna predvsem od njenega okusa in vonja (Trošt, 2012).

Astrološka opredeljenost

V starem evropskem zeliščarstvu je bila vsaka zdravilna rastlina tudi astrološko opredeljena. Menili so, da lunine mene močno vplivajo na vodno ravnotežje in rast rastlinskih korenin, medtem ko sonce skrbi za razvoj cvetov, listov in plodov. Delili so jih na lunine rastline in sončne rastline (Trošt, 2012).

Mnogi ljudje upoštevajo pri gojenju zelišč lunine mene.

- Korenine je potrebno izkopavati predvsem pozimi ob pojemajoči luni, ko se sok spušča.
- Liste obiramo ob naraščajoči luni, in to zjutraj, ko so najbolj sočni, saj se takrat sok vzpenja.
- Cvetove trgamo zjutraj, ko se rosa osuši.
- Skorjo lahko nabiramo vse leto, vendar je najbolj zdravilna spomladi in jeseni (Trošt, 2012).

5 SAMOZDRAVLJENJE Z ZDRAVILNIMI ZELIŠČI

Troštova (2012) pravi, da za samozdravljenje najpogosteje uporabljamo sveže ali posušene dele rastlin. Droga, ki jo kupimo, je na zavitkih ali receptih običajno označena v latinščini. Nadalje nam svetuje:

5.1 Čajne mešanice

Čajne mešanice deloma izdelujejo industrijsko, deloma pa jih pripravljajo v lekarnah, torej v skladu s predpisanimi standardi. Pri pripravi čajnih mešanic razlikujemo:

- vodilne droge (s svojim učinkom odredjajo specifično indikacijo),

- dopolnilne droge (podpirajo učinek glavnih drog ali blažijo neželene učinke) in
- pomožne droge (izboljšajo okus, aromo ali videz čaja).

5.2 Priprava čajev

Priprava čajev je odvisna od lastnosti izhodiščne droge. Nekaj vrst priprave:

- poparek
- prevretek
- hladen izvleček

5.3 Tinkture in tekoči izvlečki

Tinkture pripravljamo iz posušenih rastlinskih drog, katerih sestavine ekstrahiramo z alkoholom. Tekoči izvlečki so večinoma končni izdelki za notranjo uporabo. Za pripravo tekočega izvlečka potrebujemo 1 del rastlinske droge in 1 del vode ali alkohola.

5.4 Mazila in kopeli

Mazila uporabljamo lokalno za vtiranje ali jih dodajamo parnim kopelim. Osnova za pripravo mazil so tinkture, ekstrakti ali macerati.

Pri parnih kopelih vdihavamo vroče hlape z raztopljenimi eteričnimi olji. V vročo vodo kanemo mazilo, že pripravljeno mešanico ali posamezno zelišče (npr. kamilične cvetove). Kopeli z rastlinskimi dodatki so priporočljive zlasti pri motnjah spanja, nervozi, revmatskih težavah, prehladnih boleznih in kožnim obolenjih.

6 POTEK ZELIŠČNEGA ZDRAVLJENJA

Rastlinske pripravke lahko kupimo v prosti prodaji v lekarnah, drogerijah ali specializiranih prodajalnah. Rastlinska zdravila v primerjavi s klasičnimi sintetičnimi zdravili delujejo s časovnim zamikom, le redko pa povzročajo stranske učinke. Uživamo jih največkrat v obliki tablet, kapsul, pastil, kapljic ali soka, za zunanjo uporabo pa imamo na voljo razne kreme, mazila, gele, tinkture ali olja (Trošt, 2012).

6.1 Zdravilci z zdravilnimi zelišči

1. Zdravilec se najprej z bolnikom pogovori, nato sledi temeljit pregled.

2. Zdravilec glede na težave bolnika predpiše recept za čaj ali tinkturo ali pa izbere katerega od standardnih pripravkov (izdelkov, ki jih je mogoče kupiti v lekarnah ali specializiranih prodajalnah).
3. Čas zdravljenja je odvisen od vrste bolezni, predvsem pa od tega, ali gre za akutno ali kronično obolenje. Pri akutnih boleznih naj bi bolnik ozdravel v dveh do treh tednih.
4. Pri kroničnih težavah zeliščno zdravljenje pokaže bistveno izboljšanje šele po nekaj tednih ali mesecih (Trošt, 2012).

7 O NABIRANJU ZDRAVILNIH ZELIŠČ

Pri nabiranju zdravilnih zelišč moramo upoštevati nekaj osnovnih pravil poudarja Troštova (2012):

1. Ne trgamo zaščitene vrste rastlin.
2. Nabiranje zelišč je prepovedano v naravnih parkih in seveda na zasebnih zemljiščih.
3. Ne izpulimo celotne rastline, temveč le tiste dele rastline, ki jih potrebujemo, npr. cvetove ali liste; tako si bo rastlina kmalu lahko opomogla.
4. Nabiramo le tiste rastline, ki jih poznamo, pri tem se omejimo na razumno količino, ki jo bomo za svoj pripravek res potrebovali.
5. Zdravilna moč rastlin je odvisna tudi od časa nabiranja. Najugodnejše jih je nabirati dopoldne, še zlasti, če prejšnji dan ni deževalo.
6. Ne nabirajmo rastlin, ki rastejo blizu prometnih cest, saj vsebujejo preveč škodljivih snovi.
7. Zdravilne rastline nabirajmo le za eno leto, ker s časom izgubijo zdravilno vrednost, ne glede na skrbno pripravo in hrambo.

Nadalje nam ista avtorica svetuje naslednje:

7.1 Kje nabiramo zdravilne rastline

Najmanj 200 metrov daleč od prometnih cest, tam, kjer je velika množina zdravilnih rastlin. Rastlin nikdar ne nabiramo na sveže gnojenih travnikih.

7.2 Kdaj nabiramo zdravilne rastline

Zdravilne rastline nabiramo skozi celo leto, odvisno od vrste in dela rastline, ki ga nameravamo nabrati.

- KORENINE in druge podzemne dele nabiramo vedno pred cvetenjem ali po njem. To je navadno spomladi ali v jeseni.
- CVETOVE nabiramo samo sredi cvetenja, nikdar takrat, ko že napol odcvetijo.
- SKORJE, LUBJE nabiramo spomladi.
- LISTE nabiramo v času, ko rastline začne cveteti ali je že vzcvetela, POPKE preden se pojavijo zeleni listi.
- PLODOVE preden čisto dozorijo.

Za vse dele velja, da jih nabiramo samo v suhem vremenu, nikoli zjutraj, ko je še rosa, najbolje je okoli poldne. Po daljšem deževju počakamo vsaj 3 dni, preden se lotimo nabiranja. Lahko upoštevamo tudi lunine mene, kdaj so primerni dnevi za nabiranje cvetov, listov, korenin, plodov.

7.3 Kakšne in katere dele rastlin nabiramo

Pomembno je, da so rastline popolnoma zdrave in krepke. Nabiramo:

- Podzemne dele: korenine, gomolji, korenike.
- Skorje ali lubje - od mladih poganjkov in tanjših vej (npr. hrast, vrba).
- Liste - ločimo pritalne, spodnje in srednje (npr. ozkolistni trpotec, rdeči bor, breza).
- Popke, vršičke.
- Cvetove, socvetja nabiramo npr. pri lipi, bezgu, regratu, rmanu, arniki.
- Plodove, semena.
- Zeli - npr. materina dušica.

Zdravilne rastline nabiramo v papirnate vrečke ali košare. Če je potrebno uporabljamo tudi vrtno rokavico npr. pri pekoči koprivni, škarje, nožiček, lopatico, motiko.

7.4 Sušenje zdravilnih rastlin

Sušimo jih vedno takoj po nabiranju v suhem, čistem, zračnem prostoru, najbolje na podstrešju. Na prostem jih sušimo v senci. Plodove lahko sušimo v pečici – do 36°. Socvetja in zeli lahko sušimo tudi obešene v šopkih na vrvicah, s cvetovi navzdol. Rastline so suhe, če se listi v rokah drobijo, stebila in skorje pa lomijo. Pravilno posušeni deli zdravilnih rastlin se imenujejo droge.



Slika 11: Sušenje zelišč (vir: <https://siol.net/trendi/kulinarika/mali-vodnik-po-zeliscih-katera-se-ujemajo-s-cim-67884>)

7.5 Shranjevanje zdravilnih zelišč

Po sušenju zdrobljeno drogo shranimo v temnih kozarcih. Zdravilna zelišča shranjujemo v posodah, ki se dobro zapirajo (pločevinaste posode, steklenice s širokim vratom), najbolje v temnem steklu. Posode z rastlinam hranimo v suhem prostoru. Na kozarce nalepimo etikete z imenom rastline in leto nabiranja.



Slika 12: Shranjevanje zelišč (vir: <https://www.kulinarika.net/forumi/tema/23162/shranjevanje-zelisc-za-caje/?offset=?besede=caj>)

8 O POHORJU – tam kjer domuje škrat Bolfenk

Pohorje je predalpsko hribovje, ki leži v severovzhodni Sloveniji in je pretežno poraščeno z iglastim gozdom. Razteza se med reko Dravo na severu ter Dravsko-Ptujskim poljem na jugu, na zahodu seže do Dravograda in Slovenj Gradca, na vzhodu do Maribora in na jugu do Oplotnice. V dolžino meri približno 50 km, v širino pa 20 km. Glavni greben teče v smeri vzhod-zahod. Najvišji del Pohorja je zahodni del, ki leži nad Slovenj Gradcem (smučišče Kope) in Mislinjo. Različni deli pogorja so poimenovani po bližnjih krajih: Mariborsko

Pohorje, Zreško Pohorje, Slovenjegraško Pohorje, Ribniško Pohorje. Krasijo ga številni vodotoki, visoka barja in jezera. Tukaj najdemo tudi različne živalske in rastlinske vrste. Razvita sta turizem in šport.

Lepote in posebnosti Pohorje smo odkrivale na tridnevnem projektu doživljajske pedagogike tudi mladostnice Doma Antona Skale. Takšni projekti nas namreč povezujejo hkrati pa tudi sprošča vse akterje v danih situacijah. Nepozabni trenutki, ki smo jih doživeli skupaj na takšnih projektih, nam bogatijo mozaik spominov našega življenja, hkrati pa nam brišejo meje med »hendikepom in normalnostjo«. To zmoremo skupaj le z zaupanjem, dopolnjevanjem in medsebojno pomočjo – in s tem, ko verjamemo drug v drugega.



Slika 13: Apartma Bolfenk na Hočem Pohorju (vir: last avtorice)

Nova doživetja, številne informacij o samostanskem življenju in delu njihovih stanovalcev, o zdravilnih rastlinah in o varovanju narave so vsak dan znova in znova širila naša obzorja in bogatile znanja. Utrujeni od številnih kilometrov smo se zvečer vračali v objem Pohorja, kjer smo po tihem upali, da srečamo posebnega škrate. Škrata Bolfenka, kateri skrbno nabira tukajšnja zelišča in pripravlja čarobne napoje tukajšnjim domačinom, pa tudi obiskovalcem pohorskih poti, le srečati ga je potrebno. Z malo domišljije nam je tudi to uspelo.



Slika 14: Škrat Bolfenk (vir: vrtecpobrezje.splet.arnes.si/2020/04/25/s-skratom-bolfenkom-po-mariboru)

Zaupal nam je, da velik gurman in zeliščar. Rastline nabira visoko na hribovju, daleč v temnih, gosto zaraščenih gozdovi ali celo katero izkoplje iz zemlje. Čudežni čarobni napoj pripravlja že vrsto let in je z njim »ozdravil« številne paciente. Skrbno si zapisuje katero zelišče nabira, kateri del rastline uporabi in seveda, kaj je ključnega pomena, kdaj nabira. Svoje skrbno zapisane podatke vse od leta 2017 in 2020 nam je tudi pokazal.

BOLFENKOV ČUDEŽNI ZDRAVILNI NAPOJ

ŽGANJE: 50% tropinovec, jabolčno žganje.

	ZELIŠČE	DEL RASTLINE	KDAJ	KDAJ	KDAJ	KDAJ
1.	Trobentice	cvet	23. 3. 2017	2. 4. 2018	4. 4. 2019	
2.	Vijolice	cvet	26. 3. 2017	13. 4. 2018	1. 4. 2019	23. 4. 2020
3.	Lapuh	cvet	26. 3. 2017	13. 4. 2018	4. 4. 2019	23. 4. 2020
4.	Trobentica	list	29. 3. 2017	17. 4. 2018	15. 5. 2019	18. 5. 2020
5.	Robida	list	12. 4. 2017	20. 4. 2018	2. 6. 2019	23. 4. 2020
6.	Brinove jagode	zelene	30. 5. 2017			18. 5. 2020
7.	Smrekovi vršički		24. 5. 2017	1. 5. 2018	15. 5. 2019	18. 5. 2020
8.	Gozdna jagoda	list	24. 5. 2017	1. 5. 2018	15. 5. 2019	18. 5. 2020

9.	Materina dušica	rastlina	24. 5. 2017	15. 7. 2018	25. 6. 2019	4. 7. 2020
10.	Lapuh	list	25. 5. 2017			18. 5. 2020
11.	Akacija	cvet	25. 5. 2017	15. 5. 2018	3.6. 2019	18. 5. 2020
12.	Bezeg	cvet	26. 5. 2017	23. 5.2018	3.6. 2019	18. 5. 2020
13.	Marjetica	cvet	27. 5. 2017	24. 6. 2018		18. 5. 2020
14.	Meta	list	28. 5. 2017	6. 6. 2018	11. 7. 2019	25. 5. 2020
15.	Melisa	list	28. 5. 2017	16. 6. 2018	11. 7. 2019	25. 5. 2020
16.	Žajbelj	list	28. 5. 2017		26. 6. 2019	25.7. 2020
17.	Borovnice	list	4. 6. 2017	14. 6. 2018	2. 6. 2019	18. 5. 2020
18.	Detelja bela	cvet	9. 6. 2017	24. 6. 2018	26. 6. 2019	13. 6. 2020
19.	Vinska rutica	rastlina	12. 6. 2017			
20.	Rožmarin	rastlina	12. 6. 2017	15. 7. 2018		25. 7. 2020
21.	Majaron	rastlina	12. 6. 2017	16. 6. 2018	8.9. 2019	
22.	Rman	cvet	17. 6. 2017	13. 6. 2018		19. 7. 2020
23.	Njivska preslica	rastlina	18. 6. 2017	13. 6. 2018	11. 7. 2019	18. 5. 2020
24.	Šentjanževka	cvet	18. 6. 2017	16. 6. 2018	11. 7. 2019	5. 7. 2020
25.	Kamilica	cvet	19. 6. 2017	24. 6. 2018	1. 7. 2019	25. 5. 2020
26.	Tavžentroža	Rastlina+cvet	9. 7.2017	15. 7. 2018	25. 6. 2019	
27.	Kostanj	cvet	9. 7.2017	23. 6. 2018	1. 7. 2019	13. 7. 2020
28.	Oreh	sadež	10. 7.2017	16. 6. 2019	11. 7. 2019	2. 7. 2020
29.	Janež	cvet	11. 7.2017	19. 7. 2018	11. 7. 2019	24. 7. 2020
30.	Lipa	cvet	11. 7.2017	13. 6. 2018	26. 6. 2019	30. 6. 2020
31.	Pelin	rastlina	26. 7. 2017			25. 5. 2020
32.	Kumina	seme	1.8. 2017	15.7.2018		21. 10. 2020
33.	Brin	jagode				15. 8.2020

34.	Srčna moč					18. 10. 2020
35.	Ajbiš	rastlina		1. 7. 2018	8. 9. 2019	13. 7. 2020
36.	Arnika					
37.	Pljučnik					
38.	Regrat					
39.	Divja češnja					
40.	Ognjič					28. 7. 2020
41.	Ameriški slamnik					25. 7. 2020
42.	Plahtica					13. 7. 2020
43.	Ozkolistni trpotec					18. 6. 2020
44.	Širokolistni trpotec					13. 6. 2020

Ugotovili smo, da vsako leto dodaja nekatere rastline in tako spreminja moč in aromo napoja.

Kot bodoče slaščičarke smo se preizkusile tudi v pripravi pohorske omlete, posebnosti pohorske kulinarike. Pohorska omleta je zelo zapeljiva sladica, da se ji ne da upreti. Ob tej mikavni slaščici ponudimo še iz domačih pohorskih zelišč pripravljen Pohorski čaj.

8.2 Pohorski čaj

ČAJ

Čaj je brezalkoholna pijača, ki vsebuje tein. Je poparek, ki ga pripravimo s prelitjem posušenih listov ali popkov grma čajevca z vrelo vodo. Kot dodatek lahko čaj vsebuje tudi druga zelišča, začimbe ali sadne okuse.

Janež, kopriva, materina dušica, rman, cvet lipe, navadna konoplja, borovnice in bezgov cvet so rastline, ki dajejo temu priljubljenemu napitku popoln vonj, okus in svežino.



Slika 15: Pohorski čaj (vir: last avtorice)

9 DRUŽBENA ODGOVORNOST V PROJEKTU MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA

Naloga je nastajala v zelo težkem in popolnoma drugačnem času kot smo ga navajeni. To je še vedno čas, v katerem smo se nenapovedano in nepripravljeni znašli v petek, 13.03.2020. Od tega dne je bilo zaradi izvajanja ukrepov za preprečitev širjenja nalezljive bolezni COVID19, na podlagi sklepa Vlade RS št. 18100-7/2020/2 in odredbe ministra za zdravje začasno prepovedano zbiranje ljudi v šolah in vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Zaprli so še številni industrijski obrati, obstal je javni promet, še najhuje pa je virus zamajal zdravstveni sistem. Šola na daljavo, je bila za nas nekaj čisto novega in danes lahko zapišemo, da na ta način nismo pridobili veliko znanja. Številne ovire in težave, slabša računalniška pismenost in težave s komunikacijo so od nas in naših strokovnih delavcev zahtevale veliko količino opravljenega dela, učne pomoči in podpore. Danes lahko le zapišemo, da pa vendarle nič ne more nadomestiti osebne kontakta.

Po letu dni upoštevanja navodil in priporočil Nacionalnega inštituta za javno zdravje merjenja temperature, razkuževanje, varnostna razdalja in nošenje zaščitnih mask se stanje v državi še vedno ni izboljšalo. Že nekaj časa se imamo tudi državljani republike Slovenije možnost odločiti za cepljenje proti nalezljivemu virusu. Infektologi vsak dan opozarjajo, da bomo le s cepljenjem prebivalstva lahko zajezi virus in se vrnili k normalnemu življenju, kar si pa vsi želimo. Na vidiku so številni novi sevi covid-a in ponovno je možno sesutje zdravstvenega sistema, kar pomeni številne nepotrebne smrtne žrtve. Zato apeliramo, na vse tiste, kateri se še niso odločili za cepljenje, naj zaupajo stroki in se odločijo za cepljenje. Samo na ta način bodo pomagali pri zaježitvi širjenja epidemije z novim koronavirusom.

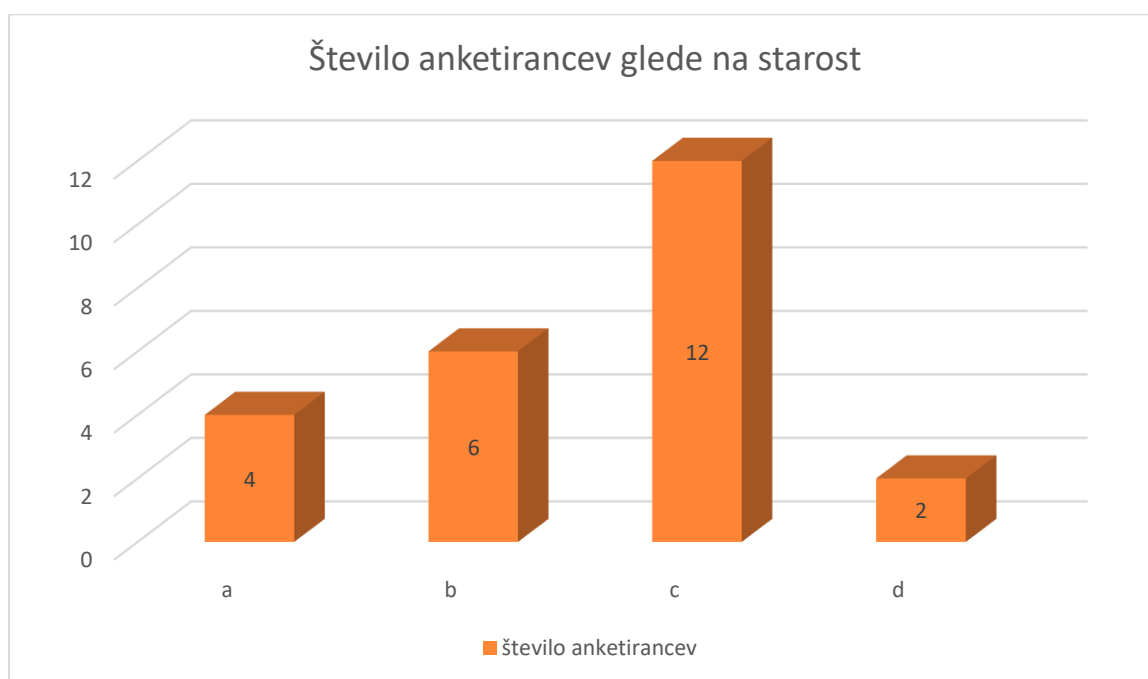
10 ANALIZA HIPOTEZ

Za namen raziskave in da si odgovorimo na zastavljeni hipotezi, smo izdelali kratki anketni vprašalnik in ga dali našim babicam in dedkom, da so ga izpolnili. Dobili so 24 izpolnjenih anketnih vprašalnikov. Rezultate predstavljamo po vprašanjih:

1. Starost:

- a. 50 – 59 let
- b. 60 – 69 let
- c. 70 – 79 let
- d. 80 in več let

Dobili smo sledeče rezultate:



Kot vidimo iz grafikona, je bilo največ anketirancev starih med 70 in 79 let, najmanj pa je bilo takih, ki so starejši od 80 let.

2. Ali doma uporabljate domača zelišča za namen zdravja?

- a. DA
- b. NE

Na to vprašanje je vseh 24 anketirancev odgovorilo z DA.

3. Naštejte nekaj zelišč, ki jih uporabljate za zdravje.

Pri tem vprašanju so anketiranci našeli naslednja zelišča: kamilica, lipa, timijan, regrat, rožmarin, ameriški slamnik, pljučnik, ognjič, oreh, brin, meta, melisa, bezeg, žajbelj, uhlek, akacija, pelin, tavžentroža, oreh.

Tako smo potrdili prvo hipotezo »Ljudje še danes za različne bolezni uporabljajo domače pripravke iz zelišč«. Vidimo namreč, da domača zelišča v namen zdravja uporabljajo vsi anketiranci. Tako pa lahko potrdimo tudi drugo hipotezo »Čedalje bolj blizu so nam zdravila naravnega izvora«, saj babice in dedki tudi na nas prenašajo uporabo naravnih zelišč, hkrati pa tudi iz medijev lahko razberemo, kako velik pomen daje današnja družba domačim pripravkom. Nenehno smo priča reklamiranju naravnih zdravil, kar še dodatno potrjuje drugo hipotezo.

11 ZAKLJUČEK

Med pisanjem naloge smo se naučili veliko novega o zeliščih. Spoznali smo lepote Pohorja, katerih še do sedaj nismo imeli možnosti videti. Sedaj tudi vemo, da si lahko velikokrat že ob slabem počutju pomagamo s čajem, kateri nas bo prijetno pomiril, ublažil in izboljšal počutje.

Prav tako na koncu naloge ugotavljamo, da uporaba alternativnih metod nasploh močno narašča. Porast uporabe alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja in prodaje izdelkov namenjenih alternativnemu zdravljenju je vidno opazen, pa tudi uporaba naravnih zdravil, saj slednje ne vsebujejo škodljivih kemičnih snovi. Ljudje velikokrat izkoristimo prosti čas za sprehode v naravo, katera pa je bogato posejana z zelišči, večina le-teh pa ima tudi zdravilne učinke. Sedaj se ravno prične čas nabiranja zdravilnih rastlin, izkoristite ga za sprostitev in nabiranje še tako potrebne energije.



Slika 16: Skodelica za čaj s čajnikom (vir: last avtorice)

V tako ljubkem čajniku in omamno dobrem napoju pa lahko hitro vzplamti tudi ljubezen, poznamo namreč osem zelišč, za katere velja, da izpovedujejo ljubezen in romantične namene. Tako še danes številni cvetličarji med vrtnice – simbol ljubezni vpletajo sivko, mačehe in druga zelišča za čim bolj romantične trenutke.

Glede na trenutno stanje po svetu močno upamo, da bo v kratkem kak zeliščar odkril rož'co, ki bo pregnala epidemijo, kajti za vsako bolezen rož'ca raste.

9 LITERATURA IN VIRI

Avsec, S. (2012). *Odnos porabnikov do zdravljenja z zdravilnimi zelišči*. Diplomsko delo. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

Čáj. Pridobljeno: 11. 3. 2021, s <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Caj>.

Eden od vrtov na Šenturški gori. Pridobljeno: 10. 3. 2021, s <https://www.dnevnik.si/1042909207/magazin/dom/vrt-in-okolica/zeliscarstvo-zimzelena-panoga>.

Minoritski samostan Olimje. Pridobljeno: 5. 3. 2021, s <https://www.druzinski-izleti.si/regije/savinjska/olimje-carovnica-cokoladnica.html>.

Mojčina pesem. Pridobljeno: 3. 3. 2021, s <http://nekaj-zate.com/mojcina-pesem-kekec-1951/>.

Opatija Stična. Pridobljeno: 10. 3. 2021, s https://www.google.com/search?ei=rftJYNH8C4TYaJKjpZAE&q=sti%C5%A1ka+opatiija&oq=sti%C5%A1ka+&gs_lcp=Cgdnnd3Mtd2l6EAEYCTIFCC4QkwIyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyBAGAEb4yBAGAEb4yBAGAEb46BwguEEMQkwI6BAGAEEM6BAGuEEM6CAGAELEDEIMBOggIABDHARCvAToFCAAQsQM6CwgAELEDEMcBEK8BOgsIABCAxXDHARCjAjoCCC5Q_PENWPykDmDS1Q5oAXACeACAAcUBiAG-CJIBAzAuOJgBAKABAaoBB2d3cy13aXqwAQDAAQE&sclient=gws-wiz.

Pater Simon Ašič. Pridobljeno: 2.2. 2021, s <http://sitik.si/pater-simon-asic>.

Plešnar, U. (2008). *Konvencionalna in alternativna medicina v Sloveniji*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Pohorje. Pridobljeno: 11. 3. 2021, s <https://sl.wikipedia.org/wiki/Pohorje>.

Pohorska omleta. Pridobljeno: 8. 3. 2021, s <https://oblizniprste.si/slastne-sladice/pohorska-omleta/>.

Shranjevanje zelišč. Pridobljeno: 12. 2. 2021, <https://www.kulinarika.net/forumi/tema/23162/shranjevanje-zelisc-za-caje/?offset=?besede=caj>.

Starogrški zdravnik Dioskurid pripoveduje učencu o zdravilni rastlini mandragori. Pridobljeno: 11. 3. 2021, s <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zeli%C5%A1%C4%8Ddarstvo>.

Sušenje zelišč. Pridobljeno: 2. 2. 2021, s <https://siol.net/trendi/kulinarika/mali-vodnik-po-zeliscih-katera-se-ujemajo-s-cim-67884>.

Sv. Benedikt Nursijski, ustanovitelj reda. Pridobljeno: 1.3. 2021, <https://sl.wikipedia.org/wiki/Benediktinci>.

Treben, M. (1999). *Zdravje iz božje lekarne*. Pridobljeno: 10. 3. 2021, s https://www.google.com/search?ei=rc9JYPLZMKWyrSajK-gCA&q=zdravje+iz+bo%C5%BEje+lekarne&gs_ssp=eJzj4tLP1TcwyyjLzq00YPSSrEopSizLSlXIrFJIyj-6D8jKSc1OLMpLBQAJ9w5H&oq=zdravje+iz+&gs_lcp=Cgndnd3Mtd2l6EAEYADIFCC4QkwIyAggAMgIIADICCAAyAggAMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeOggIABCxAxCDAToFCAAQsQM6CwgAELEDEMcbEKMCOgQIABADogILjoLCAAQsQMqXwEQrWE6CAgAEMcbEK8BOgUILhCxA1DP1ooFWMP5igVghY6LBWgBcAJ4AIABzgGIAe8MkgEGMC4xMS4xmAEAoAEBqgEHZ3dzLXdperABAMABAQ&sclient=gws-wiz.

Trošt, N. (2012). *Zeliščarstvo*. Pridobljeno: 12. 2. 2021, s <https://lu-jesenice.net/wp-content/uploads/2012/11/zeli%C5%A1%C4%8Da-TV%C5%BDU-Benedik-Radovljica.pdf>.

Verdel, I. (2006). Je uradna medicina izgubila človeka. *Dobro Jutro*, 5 (75), 4-5.

World Health Organization. (2002). Traditional medicine-growing needs and potential. *Who Policy Perspectives on Medicines*, 2002(2), 1-6.

Vrt in narava. Pridobljeno: 3. 3. 2021, s <https://www.vrtnarava.si/>.

Zeliščarstvo. Pridobljeno: 8.3. 2021, <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zeli%C5%A1%C4%8Darstvo>.

Žička kartuzija. Pridobljeno: 2. 3. 2021, s <https://www.google.com/search?q=%C5%BEi%C4%8Dka+kartuzija&oq=%C5%BEi%C4%8Dka+kartuzija&aqs=chrome.0.69i59j0l6j69i60.6805j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.