

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Teja Kampuš

**Vstopanje ideologije zdravja na področje kozmetike**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2010

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Teja Kampuš

Mentorica: doc. dr. Tanja Kamin

## **Vstopanje ideologije zdravja na področje kozmetike**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2010

*Hvala mentorici, doc. dr. Tanji Kamin, za strokovno pomoč pri pisanju diplomskega dela.*

*Iskrena hvala tudi vsem udeleženkam raziskave, ki ste z mano delile svoja razmišljanja.*

## VSTOPANJE IDEOLOGIJE ZDRAVJA NA PODROČJE KOZMETIKE

Diplomsko delo ponuja vpogled v sodobno razumevanje zdravja ter opredeli občutke posameznic o zdravstvenih vprašanjih v odnosu do družbe. V družbi, ki je obsedena z mladostjo, telesnim videzom ter dobrim počutjem v lastni koži, prihaja do sotočja diskurza zdravja z diskurzi lepote, starosti in (ne)smrtnosti. S pomočjo kvalitativne raziskave smo preučili razmerje med zdravjem in lepoto pri potrošnicah ter kulturne imperitive "normalne, zdrave" ženske. Ker je potrošniška kultura izrazito nagnjena k povezovanju izgleda s počutjem in posledično zdravja z videzom, smo ovrednotili pomen kozmetike kot sredstva za doseganje zadovoljstva in boljšega počutja, s tem pa tudi (vsaj navidez) boljšega zdravja. Trdimo, da zdrava prehrana in telesna vadba ne nastopata v vlogi izboljšanja zdravja, temveč primarno v funkciji doseganja lepote. Z raziskavo dokazujemo zatekanje potrošnic k simbolnim gestam ohranjanja zdravja, kamor spada povpraševanje po zdravi oziroma naravni kozmetiki. Potrošnice apele vračanja k naravi ne dojemajo kot manipulacijo s strani kozmetične industrije, ampak jih iščejo kot lažjo pot doseganja zdravja.

**Ključne besede:** zdravje, zdravizem, potrošniška kultura, skrb za telo, komercializacija zdravja.

## RELATING HEALTH IDEOLOGY TO COSMETIC INDUSTRY

This article provides insight into the modern understanding of health and health related concerns. In society, which is obsessed by youth, body image, and feeling good about oneself, the confluence of health discourse and discourses of beauty, anti-aging and antideath, is seductive and irresistible. With the help of a qualitative study this paper illuminates the relationship between health and beauty among Slovenian consumers and the new cultural imperatives for performing the "normal, healthy" woman. Consumer culture is highly inclined to associate health to physical appearance, which is why we evaluated the importance of cosmetics as a means of achieving satisfaction, welfare and even (at least seemingly) better health. We argue that consumers practice the discipline of body in order to achieve beauty rather than achieving health. Extracts from research accounts are used to illustrate symbolic gestures of maintaining health, such as demand for healthy and natural cosmetics. Consumers do not perceive health appeals as manipulation by cosmetic industry but prefer to see it as an easy way of achieving health.

**Key words:** health, healthism, consumer culture, body practice, commercialisation of health.

## KAZALO VSEBINE

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>POSTMODERNI SUBJEKT</b> .....	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>POMEN ZDRAVJA V SODOBNI DRUŽBI – RELEVANTEN DOPRINOS K RAZLAGAM ZDRAVJA</b> .....	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>JAVNO ZDRAVJE IN PROMOCIJA ZDRAVJA, OPOLNOMOČEN DRŽAVLJAN</b> .....	<b>9</b>
4.1	ORIS DELOVANJA KOMUNIKACIJSKIH INTERVENCIJ.....	9
4.2	RAZSEŽNOSTI OPOLNOMOČENEGA DRŽAVLJANA.....	10
4.3	KONSENZ V MARKETINŠKEM MODELU .....	10
<b>5</b>	<b>ZDRAVJE KOT NORMA IN MORALNA KATEGORIJA</b> .....	<b>10</b>
5.1	SAMONADZOR.....	11
<b>6</b>	<b>TELO IN ZDRAVJE</b> .....	<b>12</b>
6.1	DRUŽBENI VIDIKI TELESA .....	12
6.2	DISKURZ POTROŠNIŠKEGA TELESA IN PROCES OBLAGOVLJENJA .....	13
6.3	ZDRAVJE V FUNKCIJI LEPOTE.....	14
<b>7</b>	<b>VLOGA KOZMETIČNE INDUSTRIJE – KOMERCIALIZACIJA ZDRAVJA</b> ...	<b>14</b>
<b>8</b>	<b>RAZISKAVA</b> .....	<b>16</b>
8.1	NAMEN RAZISKAVE.....	16
8.2	METODA IN UDELEŽENCI RAZISKAVE .....	17
<b>9</b>	<b>REZULTATI RAZISKAVE</b> .....	<b>18</b>
9.1	ŽIVLJENJSKI SLOG KOT SINONIM ZA ZDRAVJE .....	18
9.1.1	ZDRAVJE V OČEH POSAMEZNIKOV .....	18
9.1.2	MOBILIZACIJA VOLJE .....	20
9.1.3	MOBILIZACIJA ZNANJA.....	23

9.1.4 VELJAVA DENARJA IN KUPNA MOČ .....	24
9.2 ZVEZA ZDRAVJA IN LEPOTE .....	25
9.3 ISKANJE ZDRAVJA V KOZMETIKI .....	29
<b>10 SKLEP, OMEJITVE IN NADALJNJE RAZISKOVANJE .....</b>	<b>30</b>
<b>11 LITERATURA.....</b>	<b>31</b>
<b>12 PRILOGE .....</b>	<b>34</b>
PRILOGA A: TRANSKRIPT ON-LINE FOKUSNE SKUPINE ŠTUDENTK .....	34
PRILOGA B : TRANSKRIPT INTERVJUJA: Irena .....	54
PRILOGA C: TRANSKRIPT INTERVJUJA: Ksenija .....	60
PRILOGA Č: TRANSKRIPT INTERVJUJA: Lidija.....	64
PRILOGA D: TRANSKRIPT INTERVJUJA: Mateja.....	67

## **KAZALO SLIK**

Slika 8.1: Spletna stran podjetja Kancilja .....	15
Slika 8.2: Spletna stran podjetja Afrodita .....	16
Slika 8.3: Spletna stran podjetja Naturavit.....	16
Slika 9.1: Pristop k skrbi za lastno zdravje .....	20

## **1 UVOD**

Z obravnavami in razlagami koncepta zdravja se teoretiki in raziskovalci ukvarjajo že vrsto let, a zdravje še vedno ostaja prodorna, neizčrpna, vedno aktualna vsebina, ki ji ne moremo zares priti do konca – fenomen.

Zdravje je dobrina, ki se dobro prodaja. Kot najpomembnejša vrednota je hkrati tudi stalna ponudba družbe, predvsem s strani medijev in različnih industrij. Slednje implicitno izvajajo promocijo zdravja in z navezavo zdravstvenih vprašanj na svoje produkte le-tem dodajajo vrednost (Kamin 2006, 132). Ideologija zdravja in čilosti se vtihotaplja tudi na področje kozmetike.

V prvem delu pričujoče naloge bomo opredelili pojme, kot so koncept promocije zdravja, v povezavi z učinki normativnih zdravstvenih priporočil na razumevanje posameznikove odgovornosti za zdravje in aktivnosti, ki jih v tem okviru izvaja preko discipliniranja lastnega telesa. Jedro analize predstavlja tudi pogled na družbene determinante telesa, znotraj tega obravnava družbene konstrukcije telesnih idealov, ki ponovno povzročajo nadzorovalno razmerje do telesa. Zahodna kultura favorizira in privilegira vizualne vtise, presežno ukvarjanje z videzom pa je predvsem v domeni žensk. Biti ženska pomeni biti nenehno opazovana, ocenjevana, preiskovana in nadzirana (Kuhar 2004). V skladu s to miselnostjo se tudi zdravje vse bolj vizualizira in kaže v telesni privlačnosti, kar napeljuje k predpostavki, da je discipliniranje telesa primarno povezano z željo po lepoti in ne z željo po golem, fizičnem zdravju. Vizualizacija zdravja pomeni prehajanje k lepoti, slednja pa se domnevno doseže predvsem s kozmetičnimi produkti.

Ti pojmi se ključno vežejo na raziskavo v drugem delu, v katerem raziskujemo odnos potrošnic do zdravstvenih praks in priporočil zdravega vedenja ter se poglobljamo v preučevanje njihovih lepotnih praks. Zanima nas, kakšno moč imajo kozmetični produkti pri skrbi za telo ter kakšno vlogo imajo kozmetične industrije pri definicijah zdravja in tudi ali potrošnice dojemajo poskuse integriranja zdravja v kozmetiko kot manipulacijo s strani kozmetičnih industrij. Na koncu so podane omejitve raziskave ter orisane smernice za nadaljnje raziskovanje.

## **2 POSTMODERNI SUBJEKT**

Družbe se vsakih nekaj let preobrazijo v smislu temeljnih vrednot, družbenih in političnih struktur, v umetnosti in v pogledih na svet (Drucker v Jančič 1999, 84). Giddens s teorijo reflektivne individualizacije obravnava postmodernega subjekta z vidika “notranje referencialnosti” družbenih procesov. Ljudje nenehno težijo k (samo)opazovanju, reflektirajo sebe, svoja znanja in izkušnje. Giddens na tem mestu govori o “refleksivnem projektu sebstva”,

ki zahteva trdno identiteto, slednjo pa je nemogoče doseči v družbi, ki jo Beck označi za “družbo tveganja” (v Ule 2000, 38–39). Medtem ko so bile na moderno dobo vezane težke identitete (etnične, razredne, rasne, spolne ipd.), se v postmodernizmu oblikujejo lahke, bolj individualne identitete, ki postanejo stvar individualne izbire (Rener v Ule 2000, 259). Postmoderna psihologija v tem kontekstu obravnava družbo, ki je distopična in odtujena, zgolj površinska, kar vodi do decentraliziranosti in pluralnosti osebnosti (Goulding 2003, 153). Pluralnost identitet pa ne pomeni nujno destabilizacije subjekta, kot opozarja Uletova, je le “subjektivni odgovor na pluralnost življenjskih priložnosti, tveganj, realnosti, svetov, stilov v pozni moderni” (Ule 2000, 305). Postmodernizem lahko obravnavamo tudi kot liberativno silo, znotraj katere predstavlja potrošništvo sredstvo oblikovanja in izražanja identitete, kreativne samoekspresije (Firat in Venkatesh v Goulding 2003, 154). “Danes ni nobene norme, nobenih pravil, samo izbire, vsakdo je lahko kdorkoli” (Featherstone v Williams 1998, 230). Postmodernisti zavračajo ideje o poenotenju sveta (Ule 2000, 34). Novodobni potrošniki težijo pri svojih nakupih k drugačnosti, k individualizmu, izdelki morajo prispevati h kakovosti življenja. V ospredju je tudi organskost sveta, samonadzor, duhovni razvoj in intuicija (Jančič 1999, 85). Homme in Ueltzhoffer (v Jančič 1999, 89) sta odkrila osem trendov, ki definirajo postmoderne potrošnika. Mednje štejeta potrošniški hedonizem, individualizem, nostalgčnost (iskanje korenin), skrb za okolje, odpiranje in gledanje zunaj sebe, strah in družbeno agresivnost, usmeritev na telo in iracionalizem.

Dihotomija v pogledu na postmoderne potrošnika se kaže tako v povečani svobodi kot v povečani odgovornosti do sebe in do širšega okolja, občutkih nemoči (nezmožnost vplivanja na širše družbene okoliščine) in nezaupanja ter osamljenosti. Vse te spremembe pomembno vplivajo na razumevanje zdravja in bolezni.

### **3 POMEN ZDRAVJA V SODOBNI DRUŽBI – RELEVANTEN DOPRINOS K RAZLAGAM ZDRAVJA**

V iskanju odgovora na vprašanje o definiciji in pomenu zdravja so teoretiki in raziskovalci skladni v tem, da pojem zdravja nikakor ne zasluži enoznačne opredelitve, še več, govorimo lahko o nedefiniranosti kategorije (Ule 2003, 13; Kamin 2006, 11). Kljub temu, da so zgodovinska razmišljanja (in tudi sodobna) zaznamovali mnogi paradoksi, različni pogledi in različne teorije, ki so se pojavljale v polju zdravja, pa je v postmoderini dobi v ospredju konstruktivistični pristop k zdravju in telesu. Slednji obravnava zdravje kot kompleksen družbeno konstruiran koncept. “Telo namreč ni le instrument gibanja, dihanja, pač pa je predvsem utelešenje posameznikovih predstav o sebi, ki so obenem tudi ponotranjene družbene predstave” (Toš in Malnar 2002, 4). Socialnokonstrukcionistična paradigma (Burr 1995; Toš in sodelavci



2002; Lupton 2003; Ule 2003; Kamin in Tivadar 2004) upošteva vpetost posameznikov v okvir družbenih struktur, tako da pojem zdravja presega zgolj omejenost na fizično stanje telesa, na odsotnost bolezni in na interakcijo s sistemom zdravstvenega varstva (Cheek 2008, 974). Teoretične postavke vzpostavljajo povezavo koncepta zdravja z življenjskimi razmerami, z življenjskim stilom, socialno-ekonomskim statusom, okoljem itd. (Toš in sodelavci 2002). Tovrstnim definicijam se v svojih dokumentih približa tudi Svetovna zdravstvena organizacija, ki opredeljuje zdravje kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja (World Health Organization 1948). Še bolj celostno, v duhu vseprisotnosti zdravja ter upoštevajoč postmoderno logiko individualiziranega subjekta, pa zdravje opredeli Kaminova: “Zdravje je konstruirano kot vseobsegajoče blagostanje, cilj sam po sebi in proces, ki je odvisen od kontinuiranih meritev, opazovanja in (samo) nadzorovanja” (Kamin 2004, 160).

## **4 JAVNO ZDRAVJE IN PROMOCIJA ZDRAVJA, OPOLNOMOČEN DRŽAVLJAN**

### **4.1 ORIS DELOVANJA KOMUNIKACIJSKIH INTERVENCIJ**

Promocija zdravja je razumljena kot proces, ki omogoča posameznikom, da povečajo nadzor nad skrbjo za zdravje in tako vplivajo na izboljšanje svojega zdravja (World Health Organization). Retorika promocije zdravja skozi komunikacijske intervencije prepričuje, da delovanje v skladu z zdravstvenimi smernicami preprečuje pojavljanje bolezni (Lupton 2003, 35). Diskurz promocije zdravja namreč temelji na ideji o participaciji posameznikov in predpostavlja, da se slednji na podlagi védenja o nevarnostih določenih navad tem navadam izogibajo (Adam in Herzlich 2002, 44). Res je, da vsak program promocije zdravja, podprt s strani javnega zdravstva, močno spodbuja informiranost oziroma “zdravstveno pismenost”, ob tem pa se je potrebno tudi zavedati, da informiranost sama po sebi še ne zadostuje za dejansko spremembo vedenja (Kamin in Tivadar 2004; Kamin 2006). Kamin in Tivadar (2004) to tezo utemeljujeta v prispevku Mora biti dober državljan tudi zdrav?, kjer podrobno predstavita šest skupin individualnih in družbenih preprek, ki uprizarjajo nekonsistentnost razmerja “obveščnost pomeni vedenje” v okviru zdravega prehranjevanja. Obenem ugotavljata, da komunikacijske intervencije v prizadevanju za strateško upravljanje strokovnih priporočil ter pozivov zdravega vedenja zaenkrat beležijo neuspešnost, ki se kaže v relativiziranju sporočil javnosti. Situacija se ne more spremeniti in obrniti na bolje, dokler se na sistemski ravni<sup>1</sup> ne zgodijo premiki s strani javnega zdravstva ter

---

<sup>1</sup> Na primer cenovna dostopnost zdrave hrane, organiziranje tečajev upravljanja s stresom na delovnih mestih itd. (op.p.)

vladnih in zdravstvenih avtoritet, ki bi morali narediti še kaj več kot zgolj posredovati tovrstne “zdrave” smernice in ideologijo preventive državljanom.

## **4.2 RAZSEŽNOSTI OPOLNOMOČENEGA DRŽAVLJANA**

Problematiko opolnomočenega državljana je natančneje predstavila Kaminova (2004, 48–49), ki med drugim opozarja, da se krepitev moči posameznikov ne nanaša le na pravice in koristi, temveč za sabo potegne tudi številne dolžnosti in odgovornosti. Polaganje odgovornosti na pleča posameznika pomeni, da je možno prenesti tudi vso krivdo za nezdrav življenjski slog na ta ista pleča (Hodgetts in drugi 2005, 124). Neupoštevanje zapovedanih ukrepov in vedenj je mnogokrat pojmovano predvsem kot nezmožnost posameznika, da poskrbi zase in nakazuje brezbrizen odnos do zdravega načina življenja, ki je pogojen s šibkostjo karakterja ter pomanjkanjem volje (Blaxter 1997, 754) ali pa je rezultat pomanjkljive ozaveščenosti (Lupton 2000, 58). Nenehno pripisovanje krivde individualnim lastnostim subjekta vodi do tega, da se posamezniki čutijo odgovorni za bolezni tudi tedaj, ko za to ni utemeljenega razloga. Fitzgerald na tem mestu govori o “zelo temačni strani” okupiranosti z življenjskimi stili ter pretiranimi poudarki na življenjskih stilih posameznikov, ki vodi celo do nevarnosti “tiranije zdravja” (Fitzgerald 1994, 196).

## **4.3 KONSENZ V MARKETINŠKEM MODELU**

Jančič (1999) razmišlja o celostnem marketinškem konceptu kot procesu, ki vzpostavlja odnose s svojimi deležniki ter okoljem. V sklopu celostnega marketinga govori o ekvivalentni menjavi, o prevzemanju etične, ekološke in interakcijske paradigme, o dolgoročni povezanosti obeh strani in osebnem odnosu. Aplikacija omenjenega koncepta v razmerje, ki ga v tem sklopu problematiziramo, torej enostranskost javnega zdravja v promociji zdravja in relativiziranje sporočil s strani javnosti, bi pomenila primerno rešitev za večjo uspešnost in učinkovitost komunikacijskih intervencij, doprinesla pa bi tudi k boljšemu razumevanju zdravstvenih vidikov in integraciji promoviranih konceptov v vsakodnevno delovanje posameznikov. Iskanje ravnovesja med obema stranema v luči aktivnega, interaktivnega in celostnega pristopa k obravnavanemu problemu s strani družbenega akterja ter postmodernega subjekta bi porodilo razmerje, karakterizirano z zaupanjem ter skupnim ustvarjanjem pomenov zdravja.

## **5 ZDRAVJE KOT NORMA IN MORALNA KATEGORIJA**

Zdravje je postalo nova fontana mladosti, nekakšna obljuba potencialne popolnosti (Fitzgerald 1994, 196), nova oblika večnega iskanja nesmrtnosti, predvsem pa nova značka časti, preko katere se pokažemo kot odgovorni ter vredni tako na ravni državljanov kot na individualni ravni (Cheek 2008, 974). O zdravju kot vrlini govori tudi Uletova (2003, 41–42) in gre v svojih

razlagah še dlje, s tem ko izenači pojem ohranjanja zdravja z ideologijo sodobnega človeka, ki celo “nadomešča religijo in vero v odrešenje”.

S pričetkom kapitalizma ter ideologije potrošništva, ki je vodila do diskreditacije političnega kot takega, je vsa pozornost usmerjena na zasebno sfero življenja. Individualizem, kultivacija sebstva ter lastnega zadovoljstva in dobrega počutja – znotraj tega predvsem ideal zdravja – so vrednote, na katere prisegajo posamezniki (Sontag v Cheek 2008, 974). Crawford (1980, 365) je v opazovanju teh družbenih premikov prepoznal vzpon zdravizma, s katerim označuje novo ero zdravstvenega gibanja in zdravstvene ozaveščenosti. Zdravizem izhaja iz predpostavke o posameznikovi odgovornosti za lastno zdravje (Hodgetts in Chamberlain 2000) in tako potiska zdravje v kategorijo moralne odgovornosti (Cheek 2008, 981). Zdravje postaja vrednota ter merilo in cilj lastnega delovanja (Ule 2003, 42–43). Prevladuje prepričanje, da se z zadostnim znanjem (in denarjem) lahko prepreči ali pozdravi vsaka bolezen (Fitzgerald 1994, 197). Ta predpostavka se že obrača k temeljni kritiki zdravizma. Ne glede na zapletenost in kompleksnost vzrokov boleznim zdravizem išče ter sprevrta odgovornost za bolezen primarno na posameznika in na njegov življenjski slog (Crawford 1980; White 2002). Zdravizem kot ideologija marginalizira družbene, materialne, odnosne in strukturne determinante zdravja ter potrebo po kolektivni akciji (Hodgetts in drugi 2005, 125).

## **5.1 SAMONADZOR**

V sklopu preučevanja disciplinatorne narave zdravstvenih avtoritet, ki pozivajo državljane k odgovornosti za zdravje preko vzgoje o samonadzoru, je potrebno opozoriti, da ne gre le za vzgojo, posamezniki so nadzorovani in regulirani skozi retoriko promocije zdravja. Relacije moči so v procesu samodiscipline nevidne očem in razumu posameznika. Gre za proces medikalizacije družbe, v katerem medicina nadzoruje socialno življenje posameznika s tem, ko vzpostavlja navidez nevtralna merila za razvrščanje ljudi na zdrave in bolne ter določanje družbeno zaželenih vedenj, ki vodijo do zdravega življenjskega sloga, in tako prevzame disciplinatorno vlogo normativnega vrednotenja vseh področij življenja (Kamin 2004, 20–22; Toš in Malnar 2002, 12–13). Diskurz medikalizacije se najizraziteje manifestira v skrbi za telo in ima “odločilno vlogo pri tem, kako dojemamo in živimo svoje telo” (Kamin 2004, 20). Posamezniki so vzpodbujeni razmišljati o sebi v terminih preračunljivosti, “dodajanja vrednosti” lastnemu sebstvu (z dobrim izgledom, mlajšim videzom), izboljšanju lastne produktivnosti in učinkovitosti, težnji k odličnosti, samonadzor prežema njihov vsakdan (Ball 2003, 217). “Samodisciplina, samozanikanje in moč volje” so pojmi, ki se kar enačijo z dojetjem zdravja v sodobni družbi (Crawford v Ule 2003, 43). Crawford pri tem nakaže možno razlago obsesije s samonadzorom, ki se navezuje na nezmožnost nadzora nad ekonomskimi in življenjskimi pogoji. “Čeprav ne

moremo nadzorovati sil, ki so zunaj naših moči, skušamo toliko bolj nadzorovati to, kar je v našem dosegu” (v Ule 2003, 43).

## **6 TELO IN ZDRAVJE**

Filozofija potrošniške kulture povezuje izgled s počutjem in zdravje z videzom (Coward 1989, Lupton 2003; Kuhar 2004). Posamezniki sebe obravnavajo kot nedokončan projekt oziroma projekt, ki zahteva kontinuiran trud ter napor (Lupton 2000, 57), hkrati pa zdravje simbolizira zadovoljstvo in dobro počutje, predstavljeno je kot blaginja telesa. Zdravje tako postaja pojem, na eni strani dojet kot “asketsko moralističen”, na drugi strani pa kot “sprostilno hedonističen” (Ule 2003, 43).

### **6.1 DRUŽBENI VIDIKI TELESA**

Z idejami socialnega konstruktivizma lahko tako kot pojem zdravja razlagamo tudi pojem telesa. Po Douglasu so družbene institucije pa tudi ideologije in vrednote tiste, ki preoblikujejo fizično telo v družbeno telo, pri čemer ima odločilno vlogo kulturni kontekst (Douglas v Benson 1997, 128). Projiciranje reflektivne samopodobe (Synnott 1993; Sweetman v Featherstone 2000, 68; Baudrillard 2004) poteka na nivoju dojetanja telesa kot vidnega elementa identitete. Skozi telo se namreč oblikuje občutek sebstva, preko katerega drugim sporočamo o sebi. Še posebej v postmoderni družbi postaja vedno tesnejši odnos med družbenimi normami, identiteto in telesom. Telo je postavljeno v središče posameznikove pozornosti in predstavlja objekt, ki se ga lahko preoblikuje, in projekt, na katerem je potrebno neutrudno delati (Shilling 1993, 182). Termin “telesni projekt” uvede Giddens (1991), s tem pa ima v mislih izvajanje telesnih praks v sklopu individualne aktivnosti kot odgovor na prilagoditev novim tržnim razmeram. Mnogi teoretiki celo verjamejo, da je osredotočenost sebstva v celoti prešla na okupacijo telesnega (Giddens 1991, 31–35; Shilling 1993; Synnott 1993). Čeprav logika obravnavanja telesa kot projekta implicira, da je skrb za telo (vsaj navidez) stvar individualne izbire in volje, to ne sovпада z normativnim idealom vitkosti, ki se kaže v sodobni potrošniški kulturi. “Prej bi lahko rekli, da je telo v primežu kulture, ljudje pa mislijo, da so njihove odločitve za obravnavanje telesa kot projekta stvar individualne in svobodne motivacije” (Bordo v Kuhar 2004, 48). Preobremenjenost z videzom lahko ponazorimo in razložimo s Foucaultovim panoptičnim modelom. Nadzorovalni mehanizmi so namreč tako razpršeni, da jih je nemogoče identificirati; opazovani niti ne morejo videti, kdo jih opazuje, niti nimajo vpogleda v to, ali so ves čas nadzorovani, kar rezultira v samoopazovanju in samonadzorovanju (Kuhar 2004, 72). Feministična avtorica Bartky idejo nadgradi s središčno usmerjenostjo na ženske. Govori o seksualni objektivizaciji ter o ponotranjenem pogledu drugega – vseprisotnem moškem opazovalcu, ki povzroča, da ženska živi

svoje telo tako, kot ga vidijo drugi. Vsiljevanje lepotnih idealov vodi v omejevanje, ki poteka na ravni iluzije, da gre za njeno svobodno izbiro (Bartky 1990, 38–72). Kuharjeva nadalje opozarja še na omejitve, ki preprečujejo doseganje tega ideala in so vezane bodisi na razlike v telesni zgradbi, neupoštevanje družbenih determinant oziroma na neenakovreden dostop do sredstev za izpolnitev tovrstnih želja (Kuhar 2004, 48).

## **6.2 DISKURZ POTROŠNIŠKEGA TELESA IN PROCES OBLAGOVLENJA**

Telo v potrošniški kulturi je telo, ki se približuje idealom mladosti, zdravja, čilosti in lepote. Idealno telo, kot je reprezentirano skozi medije, se doseže z disciplinskimi praksami v okviru dietne prehrane, različnih oblik vadbe (fitnes, aerobika, skupinski športi) in uporabe kozmetike. Vzporedno s tem telo predstavlja tudi enega izmed načinov samoekspresije – ponuja možnosti za estetsko eksperimentiranje, kreativnost v oblačenju, okraševanje itd. Tako ali drugače, (pre)oblikovanje telesa je povezano s potrošnjo, zato lahko govorimo o poblagovljenju telesa (Kuhar 2004, 62–63). Baudrillard (2004) vidi telo kot objekt potrošnje, katerega temeljni cilj je izražanje lepote in eroticizma. V tem smislu opozarja že na narcistično usmerjenost subjekta. Featherstone prav tako opisuje, kako potrošnja spremeni telo v blago, njegova vrednost pa je v podobi, ki jo izraža. Proti znakom staranja, ohlapnemu mesu, izgubi las in podobnemu se je treba boriti z energičnim vzdrževanjem telesa – s pomočjo kozmetične in lepotne industrije (Featherstone 1991, 177–178). Podobne ugotovitve prispeva Luptonova, ki dojema telo kot dobrino, ki mora doseči maksimalno tržno vrednost. Postalo je namreč fetišizirano, nekaj, kar mora biti atraktivno zapakirano in ponujeno za menjavo. Bolj kot je približano idealni podobi, višja je menjalna vrednost (Lupton 2003, 39–40). Sebstvo ni več odvisno od simbolov socialnega statusa, kot je to veljalo v preteklosti, temveč od samoizražanja, povezanega z življenjskim stilom in premišljenim upravljanjem z modo. Kultivacija lastnega stila je postala normativna zahteva in pomeni način za doseganje zadovoljstva s samim seboj (Baudrillard 2004).

Z vidika ekonomskih interesov lahko preučujemo tudi ideologijo zdravja. Promocija zdravja ustvarja dobičke na račun zdravstvenih tveganj v sklopu celotnega konteksta promocije življenjskega stila. S slednjim so tesno povezane številne industrije (Toš in Malnar 2002, 16). Proces oblagovljenja zdravja se kaže “tako na ravni vsakdanjih potrošnih praks, v katerih se čedalje več izdelkov in storitev opremlja z znakom zdravja, kot na ravni zdravstvenega sistema, ki posameznike spodbuja, da se do ponudbe zdravstvenih storitev od zdravstvenih zavarovanj do storitev zdravstvene oskrbe vedejo kot potrošniki” (Kamin v Kamin in Ule 2009, 151).

Oblagovljenje dveh tako močnih ideologij, kot sta zdravje in lepota, ki so ju industrije uspešno in z visoko mero premišljenosti začele integrirati v človekov vsakdan, pomeni zlato jamo v

ustvarjanju dobičkov. Vzporedno s tem pa se poraja vprašanje, če potrošniki tega ne dojemajo že kot manipulacijo ter izkoriščanje in tovrstne ideale namenoma zavračajo.

### **6.3 ZDRAVJE V FUNKCIJI LEPOTE**

“Lepota je ključnega in osrednjega pomena za žensko identiteto. Deluje kot moralni imperativ, kot določujoča značilnost ženskosti, kot sanje in kot nuja” (Kuhar 2004, 48). Teoretiki in raziskovalci o pomenu telesnega videza in lepoti razpravljajo vedno bolj na ravni medicinskih konceptualizacij. Luptonova denimo je prepričana, da je na začetku 21. stoletja povezava med potrošniškim telesom ter zdravjem močnejša kot kadarkoli prej (Lupton 2003, 44). Fizični znaki staranja, izguba mišične mase in prekomerna teža so postali tako patološki, da so interpretirani kot deformiranost in kot bolezen, ki jo je potrebno zdraviti (Hepworth v Lupton 2003, 42). Cowardova pogojuje zdravje z dobrim počutjem in v tej domeni enači zdravje ter lepoto. Želja po zdravju odraža tudi željo po lepem, zdravem, čilem videzu (Coward 1989, 9–11). Potrošnike se prepričuje, da napor, ki jih vložijo v ukvarjanje s telesom, vodijo v dosego zelenega (idealno oblikovanega) videza. Telesna vadba, pravilna prehrana ter ostale prakse samonadzora potemtakem težijo bolj k potrebi po zunanji privlačnosti kot le golem fizičnem zdravju (Lupton 2003, 41). Spitzackova gre pri tej razlagi še globlje, s tem ko postavi trditev, da je zdravje povsem vizualno determinirano in o t.i. “estetiki zdravja” (Spitzack v Kuhar 2004, 55) razpravlja na nivoju telesne privlačnosti, s tem ko povezuje celotno podobo zdravja tudi z upoštevanjem modnih smernic, preračunljivim oblikovanjem telesa, obraza ter potrebo po negi kože. Bartky v treh sklopih definira disciplinarne prakse, ki vodijo do idealnega ženskega telesa: 1. preoblikovanje telesa preko zdravega načina prehrane in telesne vadbe, 2. prakse, ki usmerjajo telo k določenim gestam in držam (kako hoditi, govoriti...), 3. prakse, povezane z zunanjim videzom in okraševanjem telesa (Bartky 1990, 65).

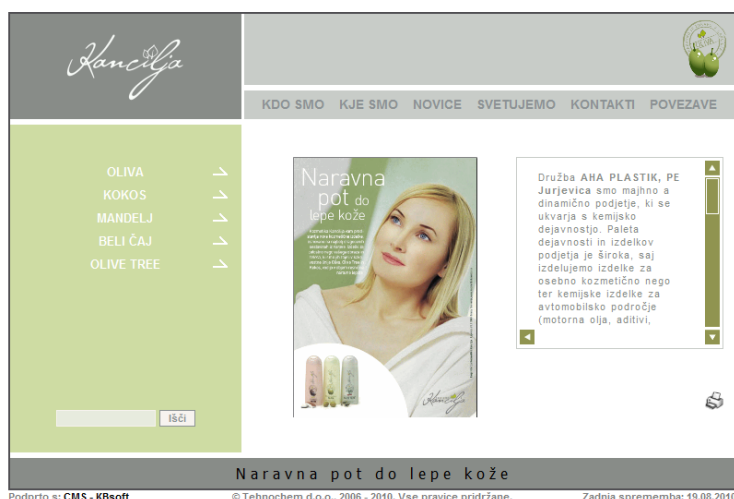
V družbi, ki je obsedena z mladostjo, telesnim videzom ter dobrim počutjem v lastni koži, prihaja do sotočja diskurza zdravja z diskurzi lepote, starosti in (ne)smrtnosti. To sotočje postaja vse bolj normalizirano in se kaže v novih oblikah. Ne le, da želimo živeti dlje, želimo živeti tudi mlajši, to pa kaže na potrebo po skrbi za mladostni izgled telesa (Cheek 2008, 976). Prepletanje etičnosti (samonadzora) z estetiko upravičeno vodi k predpostavki, da je skrb za zdravje “v funkciji izboljšanja zunanjega videza” (Kuhar 2004, 11).

## **7 VLOGA KOZMETIČNE INDUSTRIJE – KOMERCIALIZACIJA ZDRAVJA**

“Globalna industrija, ki obsega make-up, pripomočke za nego kože, dišave, kozmetično kirurgijo, wellness klube, dietne pilule, je v letu 2002 ustvarila 160 bilijonov dolarjev” (Kuhar 2004, 63).

Od tega je industrija za nego kože vredna 24 bilijonov dolarjev (Kuhar 2004, 63). Motivacija za ustvarjanje potreb pri potrošnikih je velika, zato tovrstne industrije težijo k nenehnemu izkoriščanju ženske negotovosti. Skrb za telo se promovira preko člankov o hujšanju in telovadbi, s čimer se promovirajo konkretni življenjski stili. Kozmetična industrija dodaja izdelkom vrednost tako, da jih navezuje bodisi na lepoto in lepotne učinke bodisi na zdravje in zdravstvena vprašanja. Primer apeliranja na zdravje potrošnikov se v zadnjem času kaže skozi vse večjo uporabo retorike naravnosti. Kozmetična hiša Kancilja ima za svoj slogan “Naravna pot do lepe kože” (glej Sliko 8.1), podjetje Afrodita promovira svoj produkt z “Učinek liftinga v 1 uri. Na naraven način.” (glej Sliko 8.2). Naturavit pa “/.../ z ljubeznijo odkriva bogastvo narave in ga ponuja v obliki naravnih izdelkov” (glej Sliko 8.3). Slovenska kozmetična podjetja so se dobro prilagodila novim trendom vračanja k naravi. V raziskavi preverjamo, če tudi potrošnice zaupajo in ubogljivo sledijo tem trendom ali jih zaznavajo le kot prodajanje zdravja.

Slika 7.1: Spletna stran podjetja Kancilja



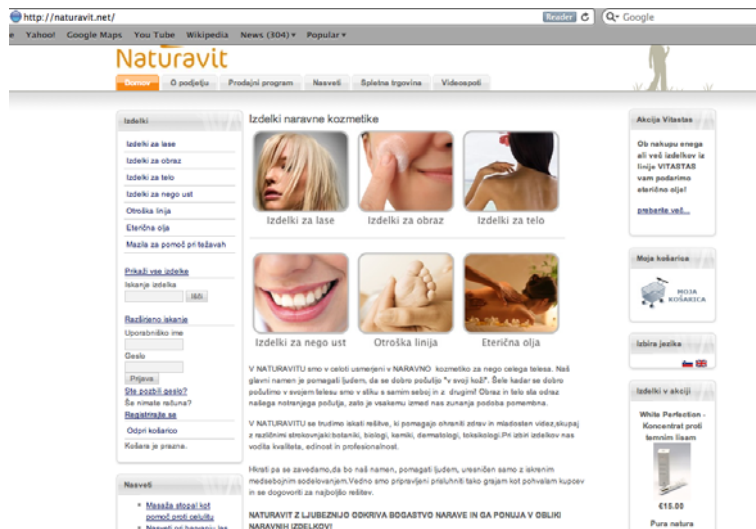
Vir: Kozmetika Kancilja.

Slika 7.2: Spletna stran podjetja Afrodita



Vir: Kozmetika Afrodita.

Slika 7.3: Spletna stran podjetja Naturavit



Vir: Podjetje Naturavit.

## 8 RAZISKAVA

### 8.1 NAMEN RAZISKAVE

V diplomski nalogi predstavljam razumevanje zdravja pri sodobnih potrošnicah in kako se to odraža v njihovem vedenju. Zanimalo me je kako posameznice dojemajo zdravje v množtvu mnogih konceptov, ideologij ter paradoksov, ki se nanj vežejo, pa tudi kako se spopadajo s trendi



medikalizacije v vsakdanjem življenju. Svojo raziskavo sem omejila na področje kozmetike. Predvsem iz tega razloga, ker živimo v potrošniški kulturi, kjer se zdravje vizualizira preko telesne privlačnosti, na račun slednje pa najbolj služi ravno kozmetična industrija.

Izhajam iz teze, da sodobne potrošnice dajejo prednost lepoti pred zdravjem in da v tem kontekstu povezujejo ideje zdravega prehranjevanja in gibanja bolj z oblikovanjem videza kot pa s potrebo po zdravju oziroma zdravem načinu življenja. Vzpostavljanje telesne podobe kot ključnega kazalca zdravja ustvarja polje, od katerega imajo največjo korist lepote industrije. S prevzemanjem trendov naravnosti vnašajo komercializacijo na področje medicine, pri čemer trdim, da se potrošnice tovrstnim manipulacijam ne izogibajo, ampak jih prej aktivno iščejo kot lažjo pot do zdravja. Raziskava je zasnovana na treh predpostavkah:

- Potrošnice zdrave prehrane in telesne vadbe ne enačijo z zdravjem.
- Telesna vadba in zdrava prehrana nastopata v funkciji doseganja lepote.
- Potrošnice zaupajo apelom zdravja s strani kozmetične industrije.

## **8.2 METODA IN UDELEŽENCI RAZISKAVE**

Za namen raziskave in praktično zbiranje podatkov sem uporabila kvalitativno metodo delno strukturiranega osebnega intervjuja v kombinaciji z on-line delno strukturirano fokusno skupino. Raziskovala sem, kako udeleženke raziskave doživljajo zdravje in trženje zdravja, kakšen je njihov odnos do normativnih zdravstvenih priporočil ter kakšne so njihove izkušnje z vsakodnevnimi praksami discipliniranja telesa kot poskus integracije posredovanih priporočil. Preučevala sem vlogo lepote pri dojemanju telesa kot potrošnega blaga ter razmerje med lepoto in zdravjem. Znotraj tega me je zanimalo, na kakšne načine posameznice vizualizirajo zdravje, kakšno moč imajo kozmetični produkti pri skrbi za telo in kako potrošnice dojemajo poskuse integriranja zdravja v kozmetiko.

Pri izbiri vzorca sem stremela k temu, da bi dosegla čim večje socialnodemografske razlike med udeleženkami (Krueger in Casey, 2000). Tako sem s skupino štirih žensk, starih med 30 in 40 let, iz ruralnega okolja (v okolici Rogaške Slatine) izvedla osebne intervjuje. Gre za posameznice s šesto ali sedmo stopnjo izobrazbe, vse zaposlene in v zakonskem odnosu ter z otroki. Hkrati sem s skupino štirih študentk izvedla on-line fokusno skupino. Od teh sta dve študentki Fakultete za družbene vede, na dodiplomskem programu, dve pa študentki Ekonomske fakultete, na podiplomskem programu. Vse prihajajo iz mestnega okolja (v okolici Ljubljane) in so stare od 23 do 25 let. Za izvedbo on-line fokusne skupine sem se odločila predvsem zaradi dinamike pogovora, ki jo omogoča, in anonimnosti, ki jo zagotavlja glede na to, da gre za dokaj subjektivno tematiko – za mnenje o zdravju, lastno skrb za telo, odnos do kozmetičnih produktov. S tovrstno metodo sem se lažje približala mladim generacijam, ki so vpete v internetno okolje.

Vse sodelujoče so bile pripadnice mojega socialnega omrežja, vendar ne na ravni osebnih odnosov. Intervjuji so trajali povprečno 25 minut, on-line fokusna skupina pa 1 uro in 45 minut.

## **9 REZULTATI RAZISKAVE**

### **9.1 ŽIVLJENJSKI SLOG KOT SINONIM ZA ZDRAVJE**

#### **9.1.1 ZDRAVJE V OČEH POSAMEZNIKOV**

Številne raziskave so skladno s teoretičnimi okviri teze o zdravizmu pokazale na dojemanje življenjskega stila kot sinonima za zdravje v percepcijah potrošnikov (Toš in sodelavci 2002). Eden izmed očitkov teze o zdravizmu je, da zdravje ni absolutno povezano z življenjskim slogom posameznika, temveč predstavlja kvečjemu delež ene tretjine v celotnem polju dejavnikov, ki vplivajo na naše zdravje (White 2002, 73). Medtem ko se udeleženci pričujoče raziskave zavedajo reprezentacij zdravega življenjskega sloga v povezavi z lastno odgovornostjo za zdravje, v praksi ne uokvirjajo zdravja v koncepte redne telesne vadbe ter uživanja zdrave prehrane. V njihovih predstavah je zaznati velik poudarek na psihičnem ravnovesju človeka, ta naj bi predstavljal bistven in prevladujoč element k dosegu "popolnega zdravja".

"Zdravje mi pomeni... mi pomeni neki duševni mir... Namreč verjamem, da naše psihično stanje zelo vpliva na naše fizično zdravje." (Alva, študentka, 24)

"/.../ predvsem se mi zdi pomembno psihično zdravje, ker stres ima res velik vpliv na cel organizem, vidim tudi pri sebi...psihično zdravje je ful pomembno, da se znaš umirit, da se znaš spopasti s stresom na nek konstruktiven način." (Sanja, študentka, 23)

"Stresne trenutke čim bolj zmanjšat, pozitivno razmišljat." (Lea, študentka, 24)

Opazujemo lahko trend uvrščanja normativnih priporočil zdravega vedenja znotraj potrebe po iskanju celostnejšega ravnovesja, kar vključuje povezovanje fizičnega počutja s psihičnim in prepletanje samodiscipline s pregrehami oziroma užitki. Medtem ko posamezniki priznavajo strokovnost, kredibilnost ter relevantnost teh priporočil in se zavedajo pomembnosti zdravega vedenja, po drugi strani prevzemajo kritične pristope ter se odločajo v skladu s svojo življenjsko situacijo (glej Davidson in drugi 1992; Mullen 1993).

"/.../ jaz mislim, da je veliko v glavi... če si psihično ok, se to najbolj odraža na telesu... še več pripomore kot zdrav življenjski stil. Primer: če te športanje spravlja v stres in ti je grozno, je mogoče zate boljše kaj drugega." (Rožica, študentka, 25)

"/.../ v eni meri moraš biti discipliniran...ampak predvsem se morš ti dobro počutit v lastnem telesu, a ne. Tud pravijo eni, ne vem, kronični kadilci ne morejo nehat kaditi, ker jim naredi to več

škode lahko na psihi, in stres vemo, da povzroča glavnilno boleznii...” (Irena, vodja zdravstvene nege in oskrbe, 37)

“Mislim, da silit svoje telo v neko gibanje takrat, ko si utrujen, tut ni dobro... predvsem se mi zdi pomembno, da znaš prisluhnit svojemu telesu...” (Mateja, delovna terapevtka, 38)

“Mislim, da je potrebno samo uporabljati zdravo pamet, kot so jo imeli naši stari starši – se mi zdi, da včasih čisto zadostuje.” (Alva, študentka, 24)

“/.../ ne verjamem 100 %, v bistvu sama pri sebi pol presodim, premislim, še druge informacije poiščem in nekak pol si eno svojo teorijo ustvarim.” (Lidija, poslovna sekretarka, 36)

Zmožnost poskrbeti sami zase, se odločati pretežno na podlagi intuicije oziroma se tudi pozdraviti v skladu z lastno pametjo v veliki meri izhaja iz nezaupanja do zdravnikov ter sistema zdravstvenega varstva.

“/.../ težko zaupam zdravnikom zaradi slabih izkušenj...” (Rožica, študentka, 25)

“/.../ ker je moja stara mama zelo bolna, prave pomoči pa ni in je tudi medicina ne more dati oz. včasih namenoma ne želi dati.” (Alva, študentka, 24)

“Definitivno se najprej sama poskušam pozdravit s kakim čajčkom, še tablete nočem vzeti.” (Lidija, poslovna sekretarka, 36)

“/.../ najprej povprašam okoli, potem pa če ni dovolj info ali pa menim, da je boljše, če grem k zdravniku, potem pač grem.” (Lea, študentka, 24)

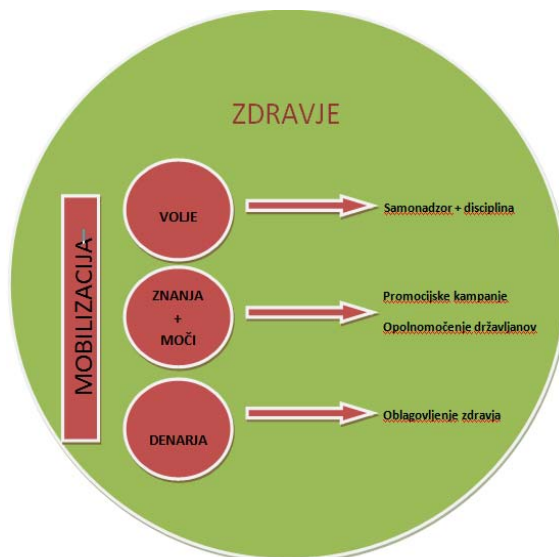
“Najprej se skušam naspat, popiti kakšno skodelico, to največkrat pomaga, če ne pa naslednji dan vzamem aspirin, tukaj se ponavadi konča... skoraj nikoli me bolezen ne spravi k zdravniku... predvsem zato, ker pogosto zanemarjajo psiho, ki se meni zdi ključnega pomena pri nastanku boleznii.” (Sanja, študentka, 23)

Pri zelo splošnih vprašanjih o zdravju intervjuvanke torej v izhodišču ne izpostavljajo pomembnosti gibanja ter zdrave prehrane kot načina življenja, ki bi vodil do boljšega zdravja. Razlage lahko morebiti iščemo v dejstvu, da so komunikacijske intervencije s propagiranjem priporočil zdravega vedenja povzročile popolno integracijo teh smernic v vsakodnevno delovanje potrošnikov ter posledično samoumevnost relacije “zdrava prehrana in telesna vadba pomeni zdravje”. Skozi ta vidik potrošnice sicer na eksplicitni ravni ne povezujejo življenjskega sloga z zdravjem, kar pa še ne pomeni, da ga ne povezujejo na nezavedni ravni.

Ena od definicij zdravja obravnava zdravje kot “pozitiven koncept, ki zahteva mobilizacijo volje, znanja, denarja in moči in kot tak ne more biti več v pristojnosti medicine in zdravstva” (Klajnšček 1990, 93). Vse teoretične postavke tega diplomskega dela lahko združimo v nov

model skozi specifičnost (vezano zgolj na preučevanje stopnje aktivnosti s strani posameznikov) katerega bo možno preučiti dejansko veljavnost linearnosti zdravja ter življenjskega stila.

Slika 9.1: **Pristop k skrbi za lastno zdravje**



Slika 9.1 ponazarja aktiven pristop k skrbi za lastno zdravje. V prvi vrsti se zahteva mobilizacija volje, ki se pokaže v obliki samonadzora in samodiscipline pri skrbi za zdravje. Predpogoj k temu je seveda zadostna ozaveščenost o zdravju, za kar v največji meri poskrbijo kampanje promocije zdravja, delno pa tudi posamezniki z lastnim aktivnim iskanjem informacij. Z mobilizacijo znanja se, kot že raziskano v teoretskih okvirih, povezuje oziroma istočasno odvija tudi krepitev moči posameznikov. Nenazadnje ne gre spregledati širših družbenih dejavnikov – vpetosti v potrošniško kulturo, v okviru katere se odvija proces oblagovljenja zdravja. Doseganje zdravja je povezano s potrošnjo dobrin in storitev, kar vodi do predpostavke, da so za dobro zdravje potrebna tudi finančna sredstva (Ule 2003, 49; Kuhar 2004, 63).

### 9.1.2 MOBILIZACIJA VOLJE

Raziskava Slovensko javno mnenje (Toš in Malnar 2002, 94) je razkrila večinsko mnenje ljudi, da razmeroma dobro skrbijo za svoje zdravje, medtem ko ima zdravje za udeleženke pričujoče raziskave zgolj simbolično vlogo (vsaj dokler dejansko ne zbolijo). Sogovornice se zavedajo, kako bi morale živeti zdravo glede na vse zdravstvene pozive v okolju, vendar tega ne storijo. Pripravljene so priznati, da slabo skrbijo zase. V njihovih trditvah je zaslediti osredotočenost na trenutno stanje in manj na celosten vpogled, kaj lahko (ne)zdravje dolgoročno prinese oziroma kakšne so lahko posledice nezdravega načina življenja. Tovrstna kratkovidnost se kaže v trditvah o pomembnosti (trenutnega) dobrega počutja. Prevladuje miselnost, da je, dokler se dobro

počutijo v svoji koži, obremenjenost z vadbo ter pravilno prehrano odvečna. Brezbrižen odnos do samodiscipline pri preventivni skrbi za zdravje se kaže v naslednjih izjavah:

“/.../ zanemarim zdravje, nekako pozabim, potem pa me telo že samo spomni, ko se prikrade kakšna bolezen, mozolji.” (Sanja, študentka, 23)

“Tut jaz na zdravje pozabim, še posebej takrat, ko je kaj stresnega pred mano (izpiti). Odvisno od obdobja, ko opazim znake bolezni, takrat posebej skrbim.” (Lea, študentka, 24)

“/.../ recimo bolečine v hrbtenici, k začneš čutit, ne, potem vidiš, da morš neki za sebe nardit, ne, in pač sm se odločila, da hodim na telovadbo, čeprav je to premalo enkrat na tedn, ne. Vem, da je premalo, ne, ampak doma pa ne gre, zaenkrat še ne, mogoče, ko me bo začelo malo bolj bolet, bom pa tud doma telovadila...sej pravim, počutim se dobro, če bi ble pa kake težave, potem bi se pa mogoče bol potrudla...” (Ksenija, računovodkinja, 48)

“Imam zaenkrat srečo, da imam očitno zelo dober obrambni mehanizem in res nisem bila bolna že zelo dolgo. Tako, da telo me zaenkrat še ne opozarja.” (Alva, študentka, 24)

Pasivnost v smislu čakanja opozorilnih znakov s strani telesa o napačnih vedenjih je jasen prikaz delovanja v okvirih kurative namesto preventive. Še več, predajanje užitkom je prednostnega pomena, tudi če ti užitki predstavljajo grožnjo že obstoječemu slabemu zdravstvenemu stanju. Potrošniški individualizem se močno prepleta s hedonizmom in je eden izmed prevladujočih trendov, ki zaznamujejo postmodernega potrošnika (Homme in Ueltzhoffer v Jančič 1999).

“/.../ moram pa žal zaradi zdravstvenih razlogov biti malo pazljiva pri prehrani...ampak včasih je vredno tudi grešiti – tudi če buba bušči.” (Rožica, študentka, 25)

“/.../ mogoče mal preveč tega gurmanstva, ker dobra hrana mi veliko pomeni.” (Mateja, delovna terapevtka, 38)

Skozi razlage sogovornic o zdravem življenjskem slogu se prednostno tematizira telesna vadba. Ko govorijo o pomanjkanju discipline, mislijo predvsem na neredno fizično aktivnost. Pomanjkanje volje do aktivnega življenjskega sloga je, kot že ugotovljeno, prisotno pri prav vseh intervjuvanih. Določene pa takole opisujejo, kako potrebujejo zunanje spodbude za resnejše ukvarjanje z zdravjem:

“Včasih se zgodi, da nimam časa za zdravje, prideš utrujen domov... odkar imam psa, je boljše. Mi ne dovoli samo ležat in sedet, z njim sem spoznala, kako lepi in sproščujoči so lahko sprehodi... odvisno od obdobja, včasih sem pridna in skrbim zase tako, kot je treba, medtem ko v

času izpitov ali v stresnih situacijah na to malo pozabim oz. mi žal takrat zdravje ni prioriteta...kar je narobe.” (Rožica, študentka, 25)

“Grem vsaki dan na sprehod... na srečo mam kužka, ki me prisili... imam tudi otroka, ki je ogromno na kolesu, tak da kolesarim... ne bom rekla, da so to zdaj neke dolge ture z otrokom, ampak so pa...” (Irena, vodja zdravstvene nege in oskrbe, 37)

Pri pojasnjevanju zgoraj opisanih vedenj v sklopu mobilizacije volje, torej pri pojasnjevanju pasivnosti ter neukvarjanja z lastnim telesom, sogovornice prelagajo krivdo na druge dejavnike ter okoliščine. Kljub komunikacijskim intervencijam in medijem, ki spodbujajo miselnost, da je dolžnost in odgovornost za zdravje v domeni posameznikov, se udeležene v raziskavi ne čutijo v celoti odgovorne za svoje zdravje. Te dejavnike v nadaljevanju orisujem v dveh sklopih.

### **ZAVIRALNI DEJAVNIK 1: GENETSKA ZASNOVA IN STRES**

Sogovornice opozarjajo tako na različne biološke predispozicije kot tudi na stresno življenje, ki se mu v sodobnem času ni mogoče več izogniti.

“Prej bi rekla, da če normalno živiš in kljub temu resno zboliš, je vzrok kje drugje: lahko je duševnega izvora, stresa, enoličnega dela ali je pač gensko pogojeno...” (Alva, študentka, 24)

“Do določene mere /sem odgovorna za svoje zdravje/, nekaj je potem tu še vseeno genetika, pa včasih se mi tudi s stresom ne uspe tako uspešno spopadat pa se potem to pokaže na telesu...” (Sanja, študentka, 23)

“Nekateri imajo dober organizem in ne rabijo veliko nardit zase v smislu gibanja in hrane.” (Lea, študentka, 24)

“Vedno si omejen z geni...” (Rožica, študentka, 25)

### **ZAVIRALNI DEJAVNIK 2: NEETIČNOST POSLOVANJA INDUSTRIJ**

V tem segmentu se skriva najmočnejši dejavnik pasivnosti pri skrbi za lastno telo. Sodelujoče izražajo nezmožnost nadzora in vpliva na sistem kot tak – onesnaževanje, ki ga v največji meri povzročajo industrije, pa tudi na pretirano željo po zaslužku istih industrij, ki se odraža v slabi kvaliteti ponujenih produktov (hrane ter kozmetike). Njihov trud bi bil po tej logiki le kaplja v morje v množici vseh ostalih dejavnikov, ki jih omejujejo pri zdravem življenju. Ugotavljajo, da sistem ne zagotavlja ustreznih možnosti in priložnosti za izboljšanje zdravja ljudi, zaradi česar se tudi same ne čutijo več toliko odgovorne za svoje zdravje.

“Ob vsem raku in podobnem se človek zamisli... proti industrijsko pridelani hrani in ostalem onesnaženju pač ne moreš veliko storiti – tudi če bi želel, ti današnji stil življenja tega ne dopusti...” (Alva, študentka, 24)

“Vem, da bi morala sama poskrbeti zase... kdo drug pa bo...žal pa je res, da je danes veliko škodljivega okoli nas, pa tega ne vidimo... hrana, obleke, zrak, voda.” (Rožica, študentka, 25)

“Pravijo, da "alergijo" na sonce v bistvu povzročajo kreme, za katere se niti slučajno ne ve, kaka je sestava, ko jo obsije sonce na tvoji koži in v kaj se ta krema nato spremeni...mislim, da nas mora predvsem skrbeti vse večji pohlep na tem svetu...” (Lidija, poslovna sekretarka, 36)

“Jes bom rekla tako, da je dandanes toliko škodljivih vplivov iz strani okolja, iz strani hrane, da dejansko ne moremo reči, da smo sami krivi. Mogoče v kakem procentu, ne morem zdajle govoriti konkretno v kakšnem procentu, bi verjetno iskala vzroke tud pri sebi, ampak drugače je pa veliko teh zunanjih vplivov...” (Irena, vodja zdravstvene nege in oskrbe, 37)

### 9.1.3 MOBILIZACIJA ZNANJA

Povečini vse sodelujoče izražajo odobravanje nad veliko količino informacij na temo zdravja, hkrati pa opozarjajo na moteče vsiljevanje vedno istih poudarkov v zvezi z zdravim življenjskim slogom, vezanih primarno na gibanje ter zdravo prehrano. Komunikacijski prijemi v tej smeri jim vzbujajo občutke naveličanosti, nezaupanja. Dostop do informacij je po njihovem mnenju nujno potreben, vendar preferirajo diskretnost in specifičnost komuniciranja zdravstvenih tematik – omejenost na strokovno literaturo. Same si poiščejo vsebine, ki jih zanimajo, ne želijo pa biti vsakodnevno obremenjene z zasičenostjo tematik, ki letijo predvsem na noto moraliziranja o posameznikovi odgovornosti za aktivno zdravo vedenje. Tudi to je eden izmed dejavnikov, ki povzroča negativno konotacijo v terminih zdravo prehranjevanje ter telesna vadba.

“Ne vem, meni se zdi, da nas te teme o zdravem življenju kar same najdejo, imam občutek, da se skoraj že preveč govori o vsem tem zdravem življenjskem slogu, kamorkoli pogledaš, v vseh revijah najdeš članke tipa kako biti fit, pa katera hrana je zdrava pa katera ne, sem že sita malo tega. Drugače pa če me kaj specifično zanima, pa pobrskam po internetu pa na kakšnem forumu kaj preberem.” (Sanja, študentka, 23)

“Ja, ti instant nasveti grejo tudi meni na živce.” (Alva, študentka, 24)

Poleg nasvetov, ki jih aktivno poiščejo v strokovni literaturi, zaupajo še vsebinam, ki jih sporočajo “pomembni drugi” (starši, babice...).

“/O tem, kdo oz. kaj jo prepriča, da je nekaj zdravo/ moja babica, ko pravi, da je z našega vrta.” (Rožica, študentka, 25)

“Prepričajo me osebe, ki jim zaupam, kar se pa tiče medijev, pa vzamem na znanje, tok da vem, da je treba pazit, zdaj včasih upoštevam, drugič ne.” (Lea, študentka, 24)

“Največ podatkov dobim v revijah za zdravo življenje (breplačniki)... ja, neodvisni članki v kaki reviji ter nasvet v kakem Sanolaborju, kjer naj bi bli izobraženi.” (Alva, študentka, 24)

“Kakšen znanstven članek, če potem ne zvem, da ga je sponzoriralo ali izvedlo tisto podjetje, ki prodaja to zdravo stvar.” (Sanja, študentka, 23)

“/.../ zvedla sem prek prijateljce, da je dobra /krema/ in sem se pač pozanimala, sem dobila testerje, sem poskusla, mi je ustrezalo in to je to.” (Irena, vodja zdravstvene nege in oskrbe, 37)

#### 9.1.4 VELJAVA DENARJA IN KUPNA MOČ

V potrošniški kulturi postane telo oblagovljeno. Postane torej objekt potrošnje, kar pomeni, da posamezniki preoblikujejo svoje telo s potrošnimi dobrinami, kot so kozmetika, zdrava prehrana in različne oblike vadbe (Baudrillard 2004; Lupton 2003, 39; Kuhar 2004, 63). Tudi udeleženke raziskave govorijo o zdravju v povezavi z materialnimi dobrinami ter v tem kontekstu izražajo nezadovoljstvo nad visokimi cenami, ki mnogim preprečujejo dostop do zdravja.

“Mislim, da denar ima lahko včasih kar precejšen vpliv, sem neki časa hodila na plesne, pa je postalo tako drago, da sem nehala...sojino mleko mi tudi bolj paše od kravjega, pa si ga redko privoščim ravno zato, ker je tok dražje... ena štruca kruha velik manj stane kot pa kilo paradižnika na primer... sem gledala cene nekih bio mil in je vse tako drago...mogoče ko bom mela enkrat svoj job, bom več pozornosti temu namenila.” (Sanja, študentka, 23)

“Zdrav kruh je dražji od belega...ribe...dražje od paštetk..itd.” (Rožica, študentka, 25)

“Ja, glede zdrave prehrane, če je ne prideláš doma, je pa problem...Ljudje s povprečnimi plačami si bolj težko vse eko privoščijo.” (Alva, študentka, 24)

#### **POTRDITEV TEZE: Potrošnice ne enačijo zdrave prehrane in telesne vadbe z zdravjem.**

Strokovnjaki že dolga leta ugotavljajo, da zdravje ni odvisno le od posameznikove volje, temveč tudi od socialno-ekonomskih in drugih dejavnikov (Hodgetts in drugi 2005; White 2002). Tega se intervjuvanke zavedajo in pod danimi pogoji prelagajo odgovornost za zdravje na t.i. “višje sile”. Če posamezniki nimajo moči nad vplivanjem na ekonomsko-družbene razmere, iščejo potrebo po nadzoru v okviru svojega telesa (Shilling 1993). Skladnost s teorijo se je pokazala tudi v tej raziskavi, vendar pa ni vezana na nadzorovanje telesa v smislu fizičnega. Zaradi občutka, da s prehrano in gibanjem ne morejo dovolj narediti, zvedejo vso mobilizacijo volje oziroma prakse samonadzora (in pojmovanje zdravega življenjskega stila) na področje psihičnega. Slednje se kaže kot edini element, ki ga še lahko nadzorujejo v mreži vseh vplivov na sistemski ravni, ki zdravje preprečujejo, kar ponovno ponazarjamo z naslednjo trditvijo:



“Zelo pa res verjamem, da moramo v tem norem svetu skrbeti za svojo psiho.” (Alva, študentka, 24)

Zdravje se povezuje s harmonično integracijo telesa, duha ter čustev (Šadl 1998, 146–147; Hodgetts in drugi 2005, 132), kar je bilo moč ugotoviti tudi iz odgovorov sodelujočih. Prevladuje prepričanje, da sta najpomembnejša psiha in obvladovanje stresa, dobro zdravje se kaže predvsem v obvladovanju psihičnega ravnovesja. Usmerjenost k slednjemu pa lahko razumemo kot iskanje novih načinov interpretacije zdravstvenih vidikov zaradi naraščajočega nezaupanja v ortodoksno medicino ter nezmožnostjo vpliva na družbeno-ekonomske dejavnike (sem štejemo tako nezaupanje do poslovanja številnih industrij kot tudi lastno ekonomsko situacijo, zaradi katere si ne morejo privoščiti zdravega življenja), ki se kaže v pomanjkanju volje za zdravo prehranjevanje ter gibanje (oz. v “čakanju, da me telo opozori”). Relativiziranje ter neupoštevanje zdravstvenih smernic se obenem povezuje še s splošno preizčrpanostjo teme v medijih, ki povzroča delno že odpor, zaradi česar iščejo nove konceptualizacije zdravja izven terminov zdrava prehrana in telesna vadba.

## **9.2 ZVEZA ZDRAVJA IN LEPOTE**

Družbeni ideal lepote, znotraj katerega je bistveni element telesna teža, je razširil miselnost, da je lepo le suho telo, debelost pa velja za ne-lepo, zanemarjeno in neželjeno ter sporoča o posamezniku, da ima slab in šibek značaj (Toš in sodelavci 2002, 28). V razmišljanju intervjuvanih je prisotno odklonsko obravnavanje bolezni; tudi one debelosti pripisujejo pomanjkanje volje, nedisciplino in lenobo.

“Joj, ko bi ji lahko pomagali, pomagala /osebi, ki je debela/... zihir ni zadovoljna sama s sabo in bi si želela bit suha... eni so debeli, ker so leni, drugi pa so bolani.” (Lea, študentka, 24)

“Odkvisno, za kakšno stopnjo debelosti gre, če je nekdo zelo debel, si mislim, da mu mora biti hrana nadomestilo za kakšne čustvene težave... sočustvujem s takimi ljudmi...” (Sanja, študentka, 23)

“Da se zanemarija oz. da ji ni veliko do svojega videza. Se nič ne zgražam oz. ne mislim nič slabega o tej osebi. Lahko, da ji/mu je res težko vzdrževati nižjo težo oz. izvira to še iz otroštva in se je težko konkretne teže znebit... Sama sem pač toliko vztrajna, da bi verjetno shujšala...” (Alva, študentka, 24)

Relacije lepega in grdega se v kulturi “vizualizacije zdravja” (Spitzack v Kuhar 2004, 55) vežejo na relacije zdravega in nezdravega. Po odgovorih sodeč se zdravje razlaga, opredeljuje ter

ocenjuje v terminih vizualnega – primarno v kontekstu dojemanja visoke telesne teže kot nezdrave. Alva, na primer, takole opozarja tudi na obravnavo suhosti kot bolezenskega stanja:

“Nekdo je zelo vitek že po naravi in če bi bila jaz npr. tako suha kot cimra, bi izgledala nezdravo... ona pa je povsem v redu, čeprav je enako visoka, pri tem pa ima skoraj 10 kg manj kot jaz...”  
(Alva, študentka, 24)

Vse intervjuvane so izpostavile odpor do prikazovanja vitkosti kot ideala ter enačenja vitkosti z zdravjem v medijih. Zaradi zasičenosti tovrstnih tematik temu ne namenjajo posebne pozornosti. Sicer odklonsko obravnavajo debelost, težo, ki ni v mejah normale, ne prisegajo pa na telesa, ki se promovirajo v medijih. Pravzaprav se v njihovih izjavah kaže ponoven trend “zdravih” oblin. Debelost in suhost se potemtakem družno kažeta kot dva odklonska pojma v iskanju definicije zdravega.

“Se mi zdi, da smo sploh ženske toliko pod pritiski od medijev, da se skušam čimbolj distancirati od teh razmišljanj o telesu, enkrat bomo vsi stari in gubasti... čez čas tudi ugotoviš, da lepo telo še zdaleč ni tisto, kar te naredi srečnega ali nekaj, kar bi ti dolgoročno prineslo srečo, veselje.”  
(Sanja, študentka, 23)

“Mislim, da je podoba zdravega videza, ki ga promovirajo mediji, napačna... oz. mediji dopuščajo zelo malo variacij, zdravo telo naj bi bilo predvsem vitko, pa mlado pa vsi vemo, da so ljudje, ki niso tako vitki pa malce starejši, pa morda z ne tako gladko kožo, pa so še vseeno zdravi...”  
(Mateja, delovna terapevtka, 38)

“Meni so všeč ženske z zdravimi oblinami, kot so Catherine Zeta Jones, J.Lo, Melanija Knave, ki je zdravo suha, jaz pravim... kaka Lindsay Lohan mi niti slučajno ni všeč...” (Alva, študentka, 24)

“Jaz mislim, da moraš sprejet samega sebe. Tu imamo zdaj, bom rekla, malo težav ljudje, ker pač se bombardirajo z vseh strani večno mladi in same lepote in vsi botoks notri in se nategujejo in ne vem, kaj počnejo. Jaz mislim, da če se ti dobro počutiš v svojem telesu, če si ti dovolj samozavesten, če imaš ti dobre osebne vrednote, se zavedaš, da pač ena leta ne prinesejo sam kiro gubico, ampak tudi izkušenj več. In to tudi opazuješ na ta način in se vedno počutiš dobro v svojem telesu in na ta način se tudi pol zdrav postaraš. In se mi zdi to bolj pomembno, no.”  
(Irena, vodja zdravstvene nege in oskrbe, 37)

Asketski življenjski stil nenehne skrbi za telo, ki vključuje strog prehrambeni režim in telovadbo, naj bi bil nagrajen z izboljšanim videzom in posledično višjo tržno vrednostjo telesa in ne več z obljubo spiritualnega zveličanja ali izboljšane zdravja, kot je to veljalo včasih (Featherstone v Lupton 2003, 40). Vendar pa je raziskava pokazala, da ne gre več za asketski način življenja,

temveč bolj za iskanje ravnovesja med lastnim dobrim počutjem in tem, kar je še družbeno sprejemljivo. Za dobro počutje (slednje pa je pogoj zdravju) je bistveno "normalno" telo.

"Jaz bom rekla, da se ne bi dobro počutila v svojem telesu, da se bom tam 100-kilaska komi premikala. In bi bila obremenjena s tem, in ja, tudi to je povezano. Dobro počutje je in zunanji izgled in da se ti fit počutiš, tak da to je zlo tesno povezano." (Irena, vodja zdravstvene nege in oskrbe, 37)

"Čeprav bi blo za kake fotke fajn še kaka kilca manj, ampak stradala pa res ne bom." (Alva, študentka, 24)

"Se pa trudim imet vseskozi neko "svojo" težo, ki je zame zdrava..." (Mateja, delovna terapevtka, 38)

"/.../ meni je naraven videz všeč... ne preveč make-upa, pa da odsevaš neko veselje, dobro počutje v svoji koži... nič narobe se mi ne zdi, če je par kilc preveč, samo da ni nekih ekstremov." (Sanja, študentka, 23)

"/.../ si to, kar si oz. si upaš bit to, kar si. Make-up je še kul zame osebno, nisem pa za plastik fantastik, ker to ne bi bila več jaz." (Rožica, študentka, 25)

Intervjuvane postavljajo pojem dobrega počutja v domeno zunanjega videza ter urejenosti. Priznavajo pomembnost videza pred zdravjem oziroma potrebo po lepoti kot edini vzpodbujevalni dejavnik za zdravje. Telovadbo ter zdravo prehrano dojemajo zgolj kot sredstvo za doseg lepega videza. Njihovi vedenjski vzorci hkrati razkrivajo, da se skrb za zdravje (oziroma skrb za lepoto) veže posebej na poletne mesece, ko so telesa razkrita in vidna javnosti.

"Jaz kdaj zanemarim zdravje, nekako pozabim, potem pa me telo že samo spomni, ko se prikrade(jo)... mozolji." (Sanja, študentka, 23)

"Saj vem, da smo spet pri lepoti, ampak tako vsaj poskrbiš za zdravje, ker sam od sebe težko, če nimaš nobenih problemov z zdravjem..." (Alma, študentka, 24)

"/.../ čvrstost kože mi je najpomembnejša pred poletjem... pred poletjem malo več telovadim, malo zmanjšam škodljive snovi v telo, uporabim kako nekoristno kremico..." (Rožica, študentka, 25)

"/Z namenom pridobitve čvrste kože/ pešačim in sem včasih na kolesu. Pa pred poletjem še omejim količino zaužite hrane." (Mateja, delovna terapevtka, 38)

Zanimiv paradoks se kaže v ugotovitvi, da medtem ko po eni strani govorijo o dobrem počutju v svoji koži, sprejemanju svojih teles ter zavračanju idealov vitkosti, po drugi strani izražajo odvisnost od telesnega okraševanja s pomočjo kozmetičnih pripomočkov. Privlačno telo je

povezano predvsem z urejenim videzom, ta pa je zelo pomembna vrednota, za katero se je vredno potruditi. Obenem sodelujoče priznavajo pomembno vlogo družbenega okolja, ki ne sprejema neurejenega videza.

“Včasih bi bila pa rada bolj redoljubna pri svojem make up-u zjutraj. Včasih mi je zgodaj zjutraj bolj vseeno... ampak se potrudim, da ne grem na cesto neurejena.” (Alva, študentka, 24)

“Jaz priznam, da se bolje počutim, če imam npr. namazane trepalnice pa glos.” (Lea, študentka, 24)

“/.../ imam problematično kožo in se ne počutim ok, če nimam kakšnega korektorja...” (Sanja, študentka, 23)

“Če nisem urejena in dobim mozolj na nosu, res nisem najbolj zadovoljna s sabo, ampak si dam korektor gor, oblečem kaj bolj divjega pa je mal boljše počutje.” (Rožica, študentka, 25)

“Jaz bom rekla, da mi je pomembno, da imam kreme na obrazu, ker imam izredno suho kožo in mi jo zateguje...in tudi boljše se počutim, ker se počutim urejeno in se počutiš na tak način bolj samozavestno in se dobro počutim v svojem telesu in na ta način sem tudi drugačne volje, če se dobro počutim v svojem lastnem telesu...ampak to je v bistvu bolj v naših glavah kot verjetno resnična potreba naše kože, a ne.” (Irena, vodja zdravstvene nege in oskrbe, 37)

“/.../ ker zjutraj, ko se pa zbudim, ko se umijem, če se s kremo ne namažem, se mi pa zdi, da mi pa lice kr takle skup vleče, res... se mi zdi, ne vem, če se ne bi namazala, se ne bi dobro počutla...” (Ksenija, računovodkinja, 48)

Logiko povezovanja povsem vizualne privlačnosti preko kozmetike z zdravjem lahko povzamemo v naslednji enačbi: Če nimam krem in make up-a, se ne počutim dobro, slabo psihično stanje se odraža v slabšem zdravstvenem stanju pa tudi okolica me ne sprejema dobro. Nanašanje krem pomeni skrb za nego kože, dekorativna kozmetika pa izraža željo po sprejemanju okolice. Za urejen videz se torej splača potruditi.

### **POTRDITEV TEZE: Telesna vadba in zdrava prehrana nastopata predvsem v funkciji doseganja lepote.**

Prakse zdravega prehranjevanja in telovadbe so aktualne samo takrat, ko se prikradejo nečistoče na obraz ali pa določeno oblačilo postane pretesno. Podatki moje raziskave so skladni z ugotovitvami Metke Kuhar (2004), da zdravje prehaja v funkcijo lepote. Sodelujoče se izogibajo vsem ekstremom in pretiranim naporom. Nihče si ne želi idealnih teles, ki so reprezentirana v medijih, niti ne izražajo pripravljenosti za trdo delo ter žrtvovanje v imenu lepote. Pretirano vsiljevanje idealov vitkosti in potrebe po preoblikovanju telesa je povzročilo svojevrstno pasivnost, celo kljubovanje s strani potrošnic. Zdravo telo je normalno telo, telo s težo, primerno

postavi, in pa predvsem urejeno s pomočjo kozmetičnih produktov, ki v sprejemanju samih sebe in sprejemanju s strani okolice igrajo ključno vlogo.

### 9.3 ISKANJE ZDRAVJA V KOZMETIKI

Intervjuvane se zavedajo zdravstvenih opozoril, da lahko napačen življenjski stil povzroči na primer raka, a kljub temu ne naredijo ničesar v smeri preventive. Na področju kozmetike pa so pripravljene nemudoma spremeniti potrošne vzorce, bodisi s prenehanjem uporabe produktov, ki ogrožajo zdravje, bodisi z iskanjem naravnih produktov, s tem pa iskanja zdravja.

“/.../ sem pa nehala uporabljati nek čistilni gel, ko me je nekdo opozoril, da ima notr alkohol, ki izsušuje kožo.” (Sanja, študentka, 23)

“/.../ še zdaj mam doma tist izrezek iz časopisa, ja, rak dojke, da povzročajo vsi ti razpršilci, ki imajo eno snov not, ne znam točno povedat kako... povzročajo raka na dojkah.” (Ksenija, računovodkinja, 48)

“Kako pa se izogneš temu, če ne veš, za katero snov gre?” (Intervjuvarka)

“Sploh jih ne uporabljam več... Kr sma prav šle z Moniko sma gledle po trgovini, kateri majo, in majo skor vsi.” (Ksenija, računovodkinja, 48)

Do sredine 20. stoletja je prevladovala miselnost čaščenja narave ter njenih dobrin – predvsem skozi razna zdravilišča, ki so ponujala zdravilno mineralno vodo ali pa svež gorski zrak. V letu 1970 se je zgodil premik k čaščenju znanosti ter tehnologije. V sodobni družbi se je ideologija naravnosti ponovno vrnila in je dojeta kot pozitiven koncept, kot sila, ki doprinese k boljšemu zdravju (Helman v Greenhalgh in Wessely 2004, 200). V skladu s trendom vračanja k naravi pa tudi zaradi naraščajočega nezaupanja v konvencionalne produkte kozmetične industrije potrošnice intenzivno iščejo zdravje na tem področju.

“Ne želim, da se ves ta strup nahaja v mojem telesu, ker ne vem in sploh ni raziskano, kaj nam mladim generacijam, ki bomo to dolgo uporabljali, kemija lahko naredi... Sama sem se v zadnjem času precej izobrazla na tem področju... sem vseeno prešla na naravno kozmetiko, ki vsaj nima parafinov, parabenov, alkohola, ki izsušuje, pa naj bi vsebovala zdravilne rastline...” (Alva, študentka, 24)

“/.../ ker se mi zdi, da smo že pa tolik bombardirani z vsemi temi kemičnimi zvarki, da je pomembno. Tud gledam, ker je vedno več alergij. In alergije smo si naredili sami in to je iz vseh teh nekompatibilnih stvari, ki so skupi zmešane, da ti bo, ne vem, pomladilo in... mi je vedno bolj pomembno, da je to naravno.” (Irena, vodja zdravstvene nege in oskrbe, 37)

“/.../ gledam, da nima tistga alkohola not, ne, to pravjo, da ne... Zdj sm začela uporabljat te kreme, k so povezane z naravo, ker mi je ena svetovala...” (Lidija, poslovna sekretarka, 36)

### **POTRDI TEVE TEZE: Potrošnice zaupajo apelom zdravja s strani kozmetične industrije.**

Opaziti je izražanje potrebe po dekorativnih kozmetičnih produktih, brez katerih se potrošnice ne upajo več pokazati v javnosti. Hkrati se tudi v polju negovalne kozmetike zavedajo, da gre pri odvisnosti od kozmetike bolj za psihološke učinke kot za resnično potrebo kože. Prav tako se zavedajo zdravstvenega tveganja, ki ga določene kemikalije prinašajo, in dolgoročnega škodljivega vpliva, ki ga lahko imajo na telo, vendar zaradi zdravja kot takega še vedno niso pripravljene opustiti kozmetičnih produktov. Kompenzacija za zdravje poteka preko množičnega iskanja in kupovanja kozmetike, ki bo naravna in "zdrava". Navsezadnje je lažje iskati vzorce zdravja v polju potrošniških aktivnosti kot spreminjati in prilagajati življenjski stil, ki preko zdrave prehrane in telesnih aktivnosti zahteva veliko napora. Raziskava je pokazala, da potrošnice povsem zaupajo novim trendom naravne kozmetike in živijo v prepričanju, da s tem naredijo nekaj dobrega za svoje zdravje.

### **10 SKLEP, OMEJITVE IN NADALJNJE RAZISKOVANJE**

Teza o zdravizmu pravi, da naj posamezniki težijo k maksimiziranju zdravja skozi disciplinatorne prakse, kot sta zdrava prehrana in gibanje. Pričujoča raziskava kaže, da potrošnice za zdravje skrbijo bolj na ravni simboličnih dejanj, predvsem tako, da težijo k popravkom, ki dajejo dobre vizualne rezultate, k tem sodijo predvsem "naravni" kozmetični pripravki.

Kamin in Tivadar (2004) sta v svoji raziskavi ugotovili, da so ljudje obremenjeni s skrbjo za lastno zdravje, a priznajo, da na tem področju ne naredijo dovolj (znotraj tega sta preučevali individualne in družbene ovire za zdravo prehranjevanje in gibanje), zato se zatekajo k simbolnim spremembam za zdravje. Podobno počno tudi intervjuvanke moje raziskave, ki jih zdravje praviloma ne skrbi, dokler z njim nimajo težav; o njem razmišljajo predvsem z vidika dobrega počutja. Da jih zdravje vendarle skrbi, kažejo z izjavami o izogibanju potencialno nevarnim izdelkom in s simboličnimi gestami, da občasno malo več potelovadijo, kupijo bolj "naraven" izdelek ipd. O zdravju razpravljajo samo na ravni tistega, nad čimer menijo, da lahko imajo nadzor – torej na ravni psihe, kar kaže na občutke izjemne nemoči posameznic v odnosu do družbe. Prevladuje prepričanje, da dokler se znajo uspešno spopadati s stresom, ki se kaže v dobrem psihičnem počutju, telesna vadba in zdrava prehrana nista tako pomembni. Posledica množičnega ozaveščanja o zdravju se ne kaže samo v relativiziranju posredovanih zdravstvenih priporočil, kot sta to ugotavljali Kamin in Tivadar (2004), temveč tudi v zavračanju teh sporočil, ki jih udeleženke pričujoče raziskave bolj kot z zdravjem povezujejo z vprašanjem lepote. Zdrava prehrana in športne aktivnosti so smiselne predvsem zaradi potrebe po vzdrževanju privlačnega telesa.

V splošnem lahko trdimo, da se odločajo po intuiciji ter prevzemajo hedonistične vzorce, povezane z nepripravljenostjo odrekanja v imenu zdravja (in celo lepote). V tem okviru je kozmetična industrija dobro integrirala svoje interese v navade potrošnic. Slednje ne telovadijo in se ne prehranjujejo zdravo, se pa zato zaradi želje po privlačnosti mažejo s kremami. Privlačen videz pomeni dobro počutje, dobro počutje pa pomeni zdravje. Potrošnice priznavajo, da je (dekorativna) kozmetika znak narcisoidnosti, ki se ji kljub zdravstvenemu tveganju niso pripravljene odreči. Medtem ko ne morejo vplivati na škodljivost kemikalij konvencionalne kozmetike, menijo, da imajo možnost nadzora v izbiri naravne kozmetike.

Posameznice spreminjajo samo tiste vedenjske vzorce, ki ne zahtevajo veliko volje in truda. Zdravo prehrano in telesno vadbo, ki zahtevata samonadzor, je enostavneje nadomestiti z zahtevo po naravnih produktih pri skrbi za telo. Zaskrbljenost za zdravje tako ostaja bolj na ravni "po liniji najmanjšega odpora". Se pa vendarle kaže razlika med starejšimi udeleženkami raziskave, ki nekoliko manj poudarjajo pomembnost psihe in so nekoliko bolj dovzetne za zdravstvena priporočila, tudi v rahlo večji meri izražajo skrb za zdravje, kar se kaže v pripravljenosti nadziranja predvsem prehranjevalnih navad – še posebej zato, ker želijo biti tudi dober vzor družini oziroma otrokom.

Omejitve, ki jih je potrebno izpostaviti, so v prvi vrsti omejitve same metodologije. Pri izvedbi osebnih intervjujev se je pokazala nesproščenost udeležениh zaradi poznanstva in snemanja pogovora, na trenutke pa tudi nepripravljenost govoriti o vsebinah, vezanih na skrb za telo. Fokusna skupina, kjer so bile udeleženke povsem anonimne, je v tem smislu uspešno dopolnila rezultate. Še vedno pa je vzorec zelo majhen in specifičen. Raziskava je bila osredotočena na sodobno razumevanje konceptov zdravja in lepote in je nakazala usmerjenost k vizualnemu, predvsem pa pomembnost kozmetike v boju proti korekcijam znakov nezdravja in pomembnost zdravstvenih apelov pri kozmetiki. Raziskavo bi bilo smiselno dopolniti še s kvantitativnimi metodami preučevanja stališč potrošnikov, ki bi pokazale samo razširjenost obremenjenosti z videzom in razširjenost uporabe naravnih produktov ter občutkov izkoriščanja zdravja v kozmetični industriji. Obenem bi bilo zanimivo analizirati še smernice trženja zdravja s strani slovenskih kozmetičnih podjetij ter preučiti, kako agresivna so slednja v svoji komunikaciji s potrošniki.

## 11 LITERATURA

Adam, Philippe in Claudine Herzlich. 2002. *Sociologija bolezni in medicine*. Ljubljana: Društvo pljučnih bolnikov.

Ball, Stephen. 2003. The teacher's soul and the terrors of performativity. *Journal of Education Policy* 18 (2): 215–228.

- Bartky, Sandra Lee. 1990. *Femininity and domination: studies in the phenomenology of oppression*. London, New York: Routledge.
- Baudrillard, Jean. 2004. The Finest Consumer Object: The Body. V *The Body – A Reader*, ur. Mariam Fraser in Monica Greco, 277–282. London, New York: Routledge.
- Benson, Susan. 1997. The Body, Health and Eating Disorders. V *Identity and Difference*, ur. Kathryn Woodward, 121–160. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Blaxter, Mildred. 1997. Whose fault is it? People's own conceptions of the reasons for health inequalities. *Social Science and Medicine* 44 (6): 747–756.
- Burr, Vivien. 1995. *Introduction to Social Constructivism*. London, New York: Routledge.
- Cheek, Julianne. 2008. Healthism: A New Conservatism? *Qualitative Health Research* 18 (7): 974–982.
- Coward, Rosalind. 1989. *Ženska želja*. Ljubljana: Krt.
- Crawford, Robert. 1980. Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services* 10 (3): 365–388.
- Davison, Charlie, Stephen Frankel in George D. Smith. 1992. The limits of lifestyle: Re-assessing 'fatalism' in the popular culture of illness prevention. *Social Science and Medicine* 34 (6): 675–685.
- Featherstone, Mike. 1991. The Body in Consumer Culture. V *The Body: Social Process and Cultural Theory*, ur. Mike Featherstone, Mike Hepworth in Bryan S. Turner, 170–198. London, Newbury Park, New Delhi: Sage Publications.
- 2000. An Introduction. V *Body Modification*, ur. Mike Featherstone, 1–12. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Fitzgerald, Faith. 1994. The tyranny of health. *Journal of Medicine* 331 (3): 196–198.
- Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford: Stanford University Press.
- Goulding, Christina. 2003. Issues in representing the postmodern consumer. *Qualitative Market Research: An International Journal* 6 (3): 152–159.
- Greenhalgh, Trisha in Simon Wessely. 2004. "Health for me": a sociocultural analysis of healthism in the middle classes. *British Medical Bulletin* 69 (1): 197–213.
- Hodgetts, Darrin, Bruce Bolam in Christine Stephens. 2005. Mediation and the Construction of Contemporary Understandings of Health and Lifestyle. *Journal of Health Psychology* 10 (1): 123–136.
- Jančič, Zlatko. 1996. *Celostni marketing*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Kamin, Tanja. 2004. *Promocija zdravja in mit opolnomočenega državljana: doktorska*



- disertacija*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- 2006. *Zdravje na barikadah: dileme promocije zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Kamin, Tanja in Blanka Tivadar. 2004. Mora biti dober državljan tudi zdrav? *Javnost* 11: 61–74.
- Kamin, Tanja in Mirjana Nastran Ule. 2009. Novodobni stevardi zdravja, *Časopis za kritiko znanosti* 37 (235-236): 145–155.
- Klajnšček, Ciril. 1990. Modernizacija družbe kot predpogoj za konstituiranje družbenega "Health promotion". *Družboslovne razprave* 7 (9): 92–105.
- Kozmetika Afrodita*. Dostopno prek: <http://www.kozmetika-afrodita.com/> (5. avgust 2010)
- Kozmetika Kancilja*. Dostopno prek: <http://www.kozmetikakancilja.si/> (5. avgust 2010).
- Krueger, Richard A. in Mary Anne Casey. 2000. *Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research*. London: Sage Publications.
- Kuhar, Metka. 2004. *V imenu lepote: Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Lupton, Deborah. 2000. The Social Construction of Medicine and the Body. V *The Handbook of Social Studies in Health and Medicine*, ur. Gary L. Albrecht, Ray Fitzpatrick in Susan C. Scrimshaw, 50–63. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Lupton, Deborah. 2003. *Medicine as Culture: Illness, Disease and the Body in Western Societies*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Mullen, Kenneth. 1993. *A healthy balance*. Aldershot: Avebury.
- Podjetje Naturavit*. Dostopno prek: <http://naturavit.net/> (5. avgust 2010).
- Schilling Chris. 1993. *The Body and Social Theory*. London: Sage.
- Synnott, Anthony. 1993. *The Body Social – Symbolism, Self and Society*. London, New York: Routledge.
- Šadl, Zdenka. 1998. Potrošnja in emocije. *Časopis za kritiko znanosti* 26 (189): 147–148.
- Toš, Niko in Brina Malnar. 2002. Stališča o zdravju in zdravstvu. V *Družbeni vidiki zdravja*, ur. Niko Toš in Brina Malnar, 87–161. Ljubljana: FDV–IDV Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij.
- Ule, Nastran Mirjana. 2000. *Sodobne identitete v vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- 2003. *Spreglešana razmerja: O družbenih vidikih sodobne medicine*. Maribor: Aristej.
- White, Kevin. 2002. *An Introduction to the Sociology of Health and Illness*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.

Williams, Alistair. 1998. The postmodern consumer and hyperreal pubs, *International Journal of Hospitality Management* 17 (3): 212–232.

*World Health Organization*. Dostopno prek: <http://www.who.int> (31. julij 2010).

## 12 PRILOGE

### **PRILOGA A: TRANSKRIPT ON-LINE FOKUSNE SKUPINE ŠTUDENTK**

evo mene

[8/17/10 8:29:54 PM] leakelemina: jaz sem tu

[8/17/10 8:31:36 PM] teja kampus: super

[8/17/10 8:31:47 PM] teja kampus added alva to this chat

[8/17/10 8:31:55 PM] teja kampus: dodajam še alvo...

[8/17/10 8:32:30 PM] alva: ok I am in:)

[8/17/10 8:32:34 PM] teja kampus added Rožica Roži to this chat

[8/17/10 8:33:39 PM] teja kampus added Rožica to this chat

[8/17/10 8:33:45 PM] teja kampus: fino

[8/17/10 8:34:02 PM] teja kampus: rožica še ti potrdi da si tukaj:)

[8/17/10 8:34:14 PM] Rožica: ja

[8/17/10 8:34:18 PM] Rožica: potrjujem

[8/17/10 8:34:31 PM] teja kampus: super..samo eno še čakamo

[8/17/10 8:34:40 PM] leakelemina: okay

[8/17/10 8:36:57 PM] teja kampus: punce se vam bom že kr na začetku zahvalila za vašo udeležbo! zelo težko je dobiti takole ljudi na kup....veliko tudi odpovedi zadnji hip....tako da najlepša hvala za vašo pripravljenost sodelovati!:)

[8/17/10 8:37:08 PM] leakelemina: z veseljem

[8/17/10 8:37:44 PM] alva: ja enako:) Vem kako je to:)

[8/17/10 8:39:07 PM] teja kampus added sanja to this chat

[8/17/10 8:39:25 PM] teja kampus: evo še zadnjo:))

[8/17/10 8:39:44 PM] teja kampus: sanja potrdi še ti tvojo prisotnost

[8/17/10 8:40:01 PM] sanja: ja tuki sem

[8/17/10 8:40:40 PM] teja kampus: no, zdj pa lahko začnemo....vzdevek ste si vse spremenile vidim! da bo zadeva zares anonimna:)

[8/17/10 8:40:49 PM] teja kampus: samo eno opozorilo še!

[8/17/10 8:41:11 PM] teja kampus: prosim, če izklopite vse moteče dejavnike (ostale spletne aplikacije)...

[8/17/10 8:41:46 PM] teja kampus: prosila bi vas pa tudi, da ko vidite, da nekso tipka, počakate trenutek in šele nato nadaljujete s pogovorom

[8/17/10 8:41:55 PM] teja kampus: da se ne bomo preveč križale v izjavah:)

[8/17/10 8:42:10 PM] leakelemina: pejmo..

[8/17/10 8:42:18 PM] sanja: ok

[8/17/10 8:42:36 PM] teja kampus: Za začetek se naj vsaka malo opiše? Kaj rade počnete in kaj so vaše prioritete?

[8/17/10 8:43:24 PM] teja kampus: na kratko...

[8/17/10 8:45:57 PM] alva: Hmm...končujem magistrski študij in se počasi pripravljam na malo resnejšo službico, pri tem pa sem rada aktivna še v bolj "postranskih" stvareh kot jim pravim: v društvih kot so društvo za marketing, dobrodelni Lions klub, za malo bolj kulturno udejstvovanje pa še eno društvo, ki je dejavno na področju kulture...sicer pa družabno bitje, ki je vedno rado med pozitivnimi in dobro mislečimi ljudmi:)

[8/17/10 8:47:17 PM] leakelemina: ekonomistka, rada potujem,berem se zabavam, sem v krogu ljudi k jih imam rada, za začetek nameravam napisat magistrsko potem pa poiiska job

[8/17/10 8:47:51 PM] alva: ja pozabila sem dodati, da so potavanja pa tako in tako moja strast:)

[8/17/10 8:48:47 PM] sanja: študentka, rada gledam filme, berem, tudi mene veselijo potovanja, teater, kultura nasploh, sodelujem tudi v nekaj prostovoljnih društvih..

[8/17/10 8:49:30 PM] Rožica: počasi zaključujem študij..čaka me še absolvent in diplomska:)rada počnem kreativne stvari, rada potujem in se zabavam

[8/17/10 8:49:55 PM] teja kampus: potovanja, kultura se kaže kot skupni imenovalec vas vseh:) kreativnost rožica? Koliko vam pa pomeni individualna kreativnost in kje, na kakšne načine jo izražate?

[8/17/10 8:51:21 PM] Rožica: pisanje, slikanje, psihologija, mediji... vse to me neznansko zabava in veseli..

[8/17/10 8:51:55 PM] teja kampus: na kakšne načine še izražate svojo kreativnost?

[8/17/10 8:53:27 PM] leakelemina: s fotografiranjem, plesom, pisanjem pa malce manj

[8/17/10 8:53:30 PM] alva: No jaz kreativna v tem klasičnem smislu nisem - pač nisem nadarjena za to:) Mogoče se delček moje kreativnosti kaže v tem, da vedno poiščem vse možne poti, da pridem do željenega cilja in morda tu in tam kje, ko me zagrabi nakupovalna mrzlica - torej pri kombiniranju oblačil:)

[8/17/10 8:53:34 PM] sanja: Meni kreativnost veliko pomeni, rada imam delo, kjer jo lahko izraziš, npr. da kaj sam ustvariš, v okviru nekega prostovoljnega društva smo ustvarili nek filmček, drugače pa jo v vsakodnevnem življenju ne izražam toliko, bi pa rada se naučila šivat in pa risat, pa upam, da bom potem imela več možnosti za izražanje kreativnosti

[8/17/10 8:53:47 PM] teja kampus: ok, super,,pa se premaknimo na naslednji sklop...

[8/17/10 8:54:01 PM] teja kampus: Zdravje seveda. Kaj vam zdravje pomeni in kaj sploh definirate pod pojmom zdravje?

[8/17/10 8:54:51 PM] sanja: zdravje mi pomeni, da si psihično in fizično stabilen, da se počutiš ok v svoji koži..

[8/17/10 8:55:03 PM] leakelemina: to zame pomeni da se dobro počutim, da sem videti okey,

[8/17/10 8:55:26 PM] Rožica: zdravje je tudi dobro počutje..drugače pa sposobnost človeškega telesa, da normalno opravlja svoje funkcije

[8/17/10 8:55:35 PM] teja kampus: Kaj vse naredite, da ste zdrave?

[8/17/10 8:55:48 PM] leakelemina: pozitivna miselnost

[8/17/10 8:56:28 PM] alva: Zdravje mi pomeni zelo veliko in mi pomeni neki duševni mir, ter se še posebno zadnje čase zavedam kako srečen si lahko, če si zdrav, ker je moja stara mama zelo bolna, prave pomoči pa ni in je tudi medicina ne more dati oz. včasih namenoma ne želi dati. Žalostno, ampak okušam na lastni koži, da naše zdravstvo na nekaterih področjih resnično šepa in ni lepo ko to izkusiš na lastni koži.

[8/17/10 8:57:03 PM] teja kampus: Kakšen pa je vaš življenjski slog?

[8/17/10 8:57:31 PM] sanja: vse večkrat se odpravim peš, ne pa z busom, pa seveda tudi psihično zdravje je ful pomembno, da se znaš umirit, da se znaš spopasti s stresom na nek konstruktiven način

[8/17/10 8:57:59 PM] alva: Veliko pešačim, predvsem pa poskušam biti srečna kljub občasnim problemom in težavam, ki ti pridejo na pot. Namreč verjamem, da naše psihično stanje zelo vpliva na naše fizično zdravje.

[8/17/10 8:58:07 PM] leakelemina: udejstvovanje, gibanje, tek, stresne trenutke čim zmanjšat, pozitivno razmišljat

[8/17/10 8:58:46 PM] Rožica: odvisno od obdobja..včasih sem pridna in skrbim zase tako kot je treba...medtem ko v času izpitov ali v stresnih situacijah na to malo pozabim..oz. mi žal takrat zdravje ni prioriteta..kar je narobe.

[8/17/10 8:58:55 PM] sanja: ja, zadnje čase se skušam nekako sproščat z meditacijo, ampak šele začnjam, tako da še nisem tako uspešna pri tem, pa čim manj ocvrte hrane

[8/17/10 8:59:17 PM] teja kampus: Menite, da ste lahko zdrave tudi če se ne držite zapovedi pravilnega prehranjevanja in če nič ne telovadite...skratka, ste lahko zdrave brez da skrbite za svoje telo? Zakaj ja? Zakaj ne?

[8/17/10 8:59:51 PM] alva: Med letom je moj življenjski slog precej aktiven, v smislu, da vseskozi nekaj počnem, bodisi sem na predavanjih, se udeležujem takšnih in drugačnih dogodkov, delam, sodelujem pri projektih...vendar vse to še ni tako stresno v primerjavi s tistim kar nas verjetno čaka v službah.

[8/17/10 9:01:30 PM] Rožica: vsako telo je lahko drugačno...jaz mislim, da je veliko v glavi...če si psihično ok..se to najbolj odraža na telesu...mogoče še več pripomore kot zdrav življenjski stil. Primer: če te športanje spravlja v stres in ti je grozno..je mogoče zate boljše kaj drugega..

[8/17/10 9:01:56 PM] sanja: ne vem, nekako tako naravno se mi zdi, da telo potrebuje tudi gibanje, da na nek način trpi, če mu tega ne daš, in sploh ni nujno, da telovadiš v klasičnem smislu, ampak samo da se gibaš nekako, pa čeprav to pomeni samo da se namesto z busom odpraviš s kolesom ali peš do faksa..

[8/17/10 9:02:05 PM] leakelemina: ja. nekateri imajo dober organizem, in ne rabijo veliko nardit zase v smislu gibanja in hrane.

[8/17/10 9:02:28 PM] alva: Če se zanemariš prekomerno, seveda ne moreš biti zdrav, vendar je moje mnenje, da tudi, če kdaj poješ kaj sladkega ali morda bolj mastnega to usodno ne vpliva na naše zdravje, če si seveda zdrav. Prej bi rekla, da če normalno živiš in kljub temu resno zbolíš je vzrok kje drugje: lahko je duševnega izvora, stresa, enoličnega dela ali je pač gensko pogojeno...

[8/17/10 9:03:11 PM] teja kampus: punce a štejete zdravje kot prioriteto v svojem življenju? Rožica je prej omenila, da ji včasih to ni prioriteta oziroma malo pozabi....

[8/17/10 9:03:51 PM] leakelemina: tut jaz na zdravje pozabim, še posebej takrat ko je kaj stresnega, pred mano (izpiti...)

[8/17/10 9:04:59 PM] alva: Ja po pravici povedano ga kdaj po vseh pravilih zdravega življenja zanemarim, vendar če gre za hrano to kompenziram tako, da drug dan bolj pazim, sicer pa ja, če sem zaskrbljena, se učim...potem takrat na zdravo življenje pozabim...

[8/17/10 9:05:04 PM] sanja: ja, tudi jaz kdaj zanemarim zdravje, nekako pozabim, potem pa me telo že samo spomni, ko se prikrade kakšna bolezen, mozolji, predvsem se mi zdi pomembno psihično zdravje, ker stres ima res velik vpliv na cel organizem, vidim tudi pri sebi..načeloma pa je zdravje moja prioriteta

[8/17/10 9:06:10 PM] teja kampus: torej če prav razumem v vsakodnevnem življenju niste preveč obremenjene z mislijo na zdravje? ne delujete preventivno ampak se bolj začnete ukvarjati s svojim zdravjem šele ko zbolite?

[8/17/10 9:08:35 PM] sanja: Ne, ubistvu so te 'zdrave' navade, kot so hoja, pa npr. pitje veliko čaja že tako integrirane v moje življenje, da mi je že samo po sebi umevno, nevem..nekako mi ni treba zavestno tolko razmišljat o tem..tudi imam srečo, da obožujem zelenjavo in sadje in pa da mi kakšni mastni zrezki prav nič ne dišijo, da se mi nitreba zavestno silit ali odpovedovat določeni hrani..

[8/17/10 9:08:39 PM] alva: Ja, sam imam zaenkrat srečo, da imam očitno zelo dober obrambni mehanizem in res nisem bila bolna že zelo dolgo. Tako, da telo me zaenkrat še ne opozarja. Zelo pa res verjamem, da moramo v tem norem svetu skrbeti za svojo psiho in če imam npr. na nekem področju težave vedno gledam pozitivno in se potem vedno nekako zadeve rešijo pa zraven se sprostim pri ostalih zadevah, ki me veselijo in se mi zdi, da tko uspem izravnavat ta stres in težje trenutke:) Nekako jih poskušam ignorirat.

[8/17/10 9:08:46 PM] leakelemina: odvisno od obdobja. ko opazim znake bolezni, še posebej skrbim.

[8/17/10 9:09:05 PM] Rožica: tako nekako...žal..včasih se zgodi, da nimam časa za zdravje..prideš utrujen domov...od kar imam psa je boljše. Mi ne dovoli samo ležat in sedet..z njim sem spoznala kako lepi in sproščujoči so lahko sprehodi.

[8/17/10 9:09:22 PM] teja kampus: Pa imate občutek, da je zdravje v vaših lastnih rokah?

[8/17/10 9:09:30 PM] teja kampus: Da ste same odgovorne zanj?

[8/17/10 9:10:17 PM] Rožica: Želela bi si več storiti zase..pravijo, da je stavek "jutri začnem" najbolj škodljiv..ampak žal pogosto prisoten v mojem besednjaku:)

[8/17/10 9:10:49 PM] sanja: ja, mislim da do določene mere, nekaj je potem tu še vseeno genetika, pa včasih se mi tudi s stresom ne uspe tako uspešno spopadat, pa se potem to pokaže na telesu..

[8/17/10 9:10:51 PM] alva: Ja, vendar samo do neke mere. Ob vsem raku in podobnem se človek zamisli...proti industrijsko pridelani hrani in ostalem onesnaženju pač ne moreš veliko storiti - tudi če bi želel, ti današnji stil življenja tega ne dopusti...

[8/17/10 9:11:06 PM] leakelemina: ja največkrat je tak. recimo: si predolgo na klimi, drug dan pa grlo boli,.... včasih bi človek res moral bolj nase gledat in skrbet za svoje zdravjee

[8/17/10 9:11:12 PM] teja kampus: Rožica kateri pa so tisti razlogi da ne začneš že "danes"?

[8/17/10 9:11:55 PM] Rožica: Vem, da moram sama poskrbeti zase..kdo drug pa bo...žal pa je res, da je danes veliko škodljivega okoli nas pa tega ne vidimo..hrana, obleke, zrak, voda

[8/17/10 9:12:12 PM] Rožica: nič ni več tako kot je bilo..niti sonce

[8/17/10 9:12:16 PM] teja kampus: alva ampak saj lahko izbiraš drugačen način prehrane...ne industrijske temveč naravno pridelane npr...

[8/17/10 9:12:26 PM] Rožica: drago..

[8/17/10 9:12:44 PM] alva: mislim, da je sonce še kar pravo, samo s tem planetom in z nami je nekaj hudo narobe:)

[8/17/10 9:13:56 PM] teja kampus: Kje pa pridobivate znanje in informacije o zdravem življenjskem slogu? Kje izbrskate največ tistih pametnih nasvetov?

[8/17/10 9:14:02 PM] alva: pravijo, da "alergijo" na sonce v bistvu povzročajo kreme, za katere se niti slučajno ne ve kaka je sestava, ko jo obsije sonce na tvoji koži in v kaj se ta krema nato spremeni...mislim, da nas mora predvsem skrbeti vse večji pohlep na tem svetu...

[8/17/10 9:14:23 PM] leakelemina: od staršev, cimre, medijev

[8/17/10 9:14:47 PM] Rožica: mislila sem nato, da smo z onesnaževanjem zmanjšali ozonsko plast in pride do nas več škodljivih žarlov kot nekoč

[8/17/10 9:15:19 PM] alva: Največ podatkov dobim v revijah za zdravo življenje (breplačniki), ki jih dobiš v zdravih trgovinah in pa v revijah kot je Jana, ter tudi pri delu promotorke, v stiku z ljudmi...

[8/17/10 9:15:47 PM] teja kampus: kaj pa sanja in rožica?

[8/17/10 9:16:03 PM] Rožica: veliko berem, pisala sem za tako revijo, prav tako iz medijev..včasih tudi od prijateljev..

[8/17/10 9:17:01 PM] sanja: nevem, meni se zdi da nas te teme o zdravem življenju kar same najdejo, imam občutek da se skoraj že preveč govori o vsem tem zdravem življenjskem slogu, kamorkoli pogledaš, v vseh revijah najdeš članke tipa kako biti fit, pa katera hrana je zdrava pa katera ne, sem že sita malo tega. drugače pa če me kaj specifično zanima pa pobrskam po internetu pa na kakšnem forumu kaj preberem

[8/17/10 9:18:01 PM] teja kampus: alma je prej omenjala kremice...da se ne ve kakšne sestavine so notr in kako škodljive so lahko...a ste pozorne na to?

[8/17/10 9:18:29 PM] Rožica: sem slišala, da so nekatere kreme škodljive..kemija..itak

[8/17/10 9:18:52 PM] Rožica: tudi pudri, skratka kozmetika..veliko je tega



[8/17/10 9:19:00 PM] alva: ja ti instant nasveti grejo tudi meni na živce:) Mislim, da je potrebno samo uporabljati zdravo pšamet, kot so jo imeli naši stari starši - se mi zdi, da včasih čisto zadostuje:)

[8/17/10 9:19:38 PM] sanja: ne, sama nisem pozorna na to, pa vem, da bi bilo dobro da bi bila, sem pa nehala uporabljati nek čistilni gel, ko me je nekdo opozoril da ima notr alkohol ki izsušuje kožo

[8/17/10 9:19:44 PM] Rožica: veliko kozmetike naj bi vsebovalo zelo škodljive in rakotvorne snovi

[8/17/10 9:20:03 PM] alva: ja jst sem se oreng zamislila in sem ravnokar prenehala uporabljat vso konvencionalno kozmetiko in sem bolj na naravni - no vsaj naj bi bila kolikor toliko narvna - malo sem skeptična že do vsega:)

[8/17/10 9:20:19 PM] teja kampus: omenjate nezaupanje do določenih nasvetov v medijih....kdaj vas pa neka stvar prepriča oziroma kdo je tisti ki vas prepriča?

[8/17/10 9:20:38 PM] Rožica: moja babica, ko pravi, da je z našega vrta:)

[8/17/10 9:20:56 PM] sanja: težko se je tudi znajt iz vseh teh 'kemijskih' imenn sestavin, če nisi iz tega področja, ti tista imena sestavin prav nič ne povejo

[8/17/10 9:21:32 PM] leakelemina: prepričajo me osebe ki jim zaupam, kar se pa tiče medijev pa vzamem na znanje tok da vem da je treba pazit, zdaj včasih upoštevam, drugič ne

[8/17/10 9:21:39 PM] Rožica: pa e-ji, pa barvila, pa tega je tok..je dejansko sploh še kaj zdravega?

[8/17/10 9:21:49 PM] teja kampus: no pa se ustavimo za trenutek pri kozmetiki, ko ste že revno načele to temo...Zakaj sploh kupujete kozmetiko za nego telesa?

[8/17/10 9:21:51 PM] alva: saj vem, da so na prvi pogled kreme lahko učinkovite in tudi dajejo lepe rezultate - ampak navzven - vprašanje pa je kaj vse se nalaga v našem telesu in kaj bo s tega nastalo v toliko desetletjih upoirabe - pravijo, da namreč vse prehaja skozi kožo v kri - in to je tako kot če bi kremo pojedla.

[8/17/10 9:21:56 PM] sanja: prepriča me..hmm..morda kakšen znanstven članek, če potem ne zvem, da ga je sponzoriralo ali izvedlo tisto podjetje ki prodaja to 'zdravo' stvar

[8/17/10 9:22:11 PM] teja kampus: Zakaj sploh kupujete kozmetiko za nego telesa?

[8/17/10 9:22:37 PM] Rožica: nažalost je higiena, urejenost..včasih tud make-up nujno zlo in zahteva v današnjem času

[8/17/10 9:22:52 PM] sanja: jaz kopujem izdelke za problematično kožo, ker mi gredo mozolji na živce;)

[8/17/10 9:22:58 PM] leakelemina: zato uporabljam ker imam bolj suho kožo in mi blagodejno vpliva... sigurno pa ne zato, npr. ker ena ful dobra manakeknka to oglašuje na oglasu

[8/17/10 9:23:08 PM] alva: prapričajo me neodvisni članki v kaki reviji, ter nasvet v kakem sanolaborju, kjer naj bi bli izobraženi

[8/17/10 9:23:13 PM] sanja: ja, pa seveda higiena, se strinjam..

[8/17/10 9:23:33 PM] teja kampus: higiena ste rekle....Menite, da je zdrav videz urejen in negovan videz?

[8/17/10 9:23:50 PM] leakelemina: ne, pod šminko se lahko nahaja marskikaj

[8/17/10 9:23:59 PM] Rožica: ne predstavljam si, da bi prišla v službo brez dezoderanta

[8/17/10 9:24:24 PM] alva: ja suho kožo imam in mleko nekak nujno rabim, koža na obrazu tudi potrebuje vlago, dekorativna kozmetika je pa pač rezultat naše narcisoidnosti:) Kljub zdravstvenemu tveganju:)

[8/17/10 9:24:25 PM] Rožica: ne predstavljam si, da bi prišla v službo brez, da bi se stuširala z gelom, šamponirala lase, zakrila rdečico s pudrom..

[8/17/10 9:24:43 PM] leakelemina: je pa nujno zlo, če mu to seveda paše da si urejen in da neguješ t

[8/17/10 9:24:44 PM] sanja: ja, včasih kdo lahko zgleda zelo zdrav in urejen, pa se potem izkaže da ni. ampak načeloma pa zdrav videz povezujem z urejenostjo in obratno

[8/17/10 9:24:53 PM] teja kampus: alva,...torej misliš da uporaba kozmetike ni zdrava?

[8/17/10 9:25:39 PM] leakelemina: eh: je pa nujno, da si urejen in da če ti na telesu paše da se neguješ

[8/17/10 9:26:05 PM] teja kampus: Koliko vam pomeni čvrstost vaše kože? Kaj naredite, da je koža čvrsta?

[8/17/10 9:26:10 PM] alva: Lahko si urejen in prav je, da si urejen, vendar je moje mnenje, da če pa res pretiravaš z vsemi vrstami kremic in imaš za vsak delček telesa res drugo, ne boš dosegel veliko boljših rezultatov kot tisti, ki ima tri ali štiri stvari za osnovno higieno

[8/17/10 9:26:48 PM] Rožica: čvrstost kože mi je najpomembnejša pred poletjem;)

[8/17/10 9:26:55 PM] teja kampus: kako jo pa dosežeš?

[8/17/10 9:27:07 PM] sanja: jaz se boljše psihično počutim, če sem kolikor toliko urejena...če imam razmršene lase pa se ne tuširam (enkrat sem bila na neki eko kmetiji pa je bilo vse skupaj bolj tako tako) sem se potem kar nekako čudno počutla..

[8/17/10 9:27:21 PM] leakelemina: za čvrstost je dobra le rekreacija in pravilna prehrana... druge stvari ne pomagajo. dobro bi jo bilo imet skos, ne le čez poletje

[8/17/10 9:27:33 PM] alva: Zaenkrat je moja čvrstost še pogojena z mojo mladostjo;) Pač uporabljam vlažilno kremo za obraz in mleko za telo. Pa pešačim in sem včasih na kolesu:)

[8/17/10 9:27:47 PM] Rožica: težko oz. jo v celoti nikoli ne...pred poletjem malo več telovadim, malo zmanjšam škodljive snovi v telo, uporabim kako nekoristno kremico..

[8/17/10 9:28:36 PM] alva: Pa pred poletjem še omejim količino zaužite hrane

[8/17/10 9:28:54 PM] alva: pač nimam ravno ful dobre prebave na žalost:(

[8/17/10 9:29:09 PM] teja kampus: prej je ena omenila, da uporablja naravno kozmetiko....a še katera išče oziroma si želi naravne produkte?

[8/17/10 9:29:53 PM] Rožica: se še navajam nanje...

[8/17/10 9:30:29 PM] leakelemina: ja jaz sem začela malo o tem razmišljat. zdaj sem kupila naravni šampon-no vsaj piše da je...

[8/17/10 9:30:47 PM] teja kampus: zakaj pa iščete naravne produkte?

[8/17/10 9:30:50 PM] sanja: jaz sem nekaj časa uporabljala naravne produkte za nego kože, ampak je bila v boju proti mozoljem ta kozmetika neuporabna. bi si pa seveda želela uporabljat bolj naravne produkte, ampak recimo, sem gledala cene nekih bio mil, in je vse tako drago...mogoče ko bom mela enkrat svoj job bom več pozornosti temu namenila

[8/17/10 9:31:05 PM] alva: Sama sem se v zadnjem času precej izobrazila na tem področju - sicer vem, da 100% eko stvari skoraj ni ali so zelo drage. Vendar sem vseeno prešla na naravno

kozmetiko, ki vsaj nima parafinov, parabenov, alkohola, ki izsušuje, pa naj bi vsebovala zdravilne rastline....

[8/17/10 9:31:17 PM] leakelemina: ker naj bi bilo boljše za organizem, ker naj bi bilo manj ali brez kemije

[8/17/10 9:31:44 PM] alva: Sama uporabljam kozmetiko, ki je naravna in ima kljub temu še kar sprejemljive cene.

[8/17/10 9:32:18 PM] teja kampus: zakaj je temu tako alva? zakaj iščeš in si želiš naravno kozmetiko?

[8/17/10 9:32:23 PM] sanja: naravne produkte zato ker so najn škodljivi okolju, npr. bio mila, pa naravni šamponi za lase, samo sem tut az et slišala da so dokaj neuporabni

[8/17/10 9:32:58 PM] alva: Ravno zato naravna, ker ne želim, da se ves ta strup nahaja v mojem telesu, ker ne vem in sploh ni raziskano kaj nam mladim generacijam, ki bomo to dolgo uporabljali kemija lahko naredi

[8/17/10 9:33:33 PM] teja kampus: okej punce....zdj mi pa povejte koliko telovadite? So učinki vidni na vašem telesu?

[8/17/10 9:33:38 PM] alva: Ja za šampone sem pa tudi sma slišala, da so naravni bolj ali manj neuporabni in tu ostajam pri navadnih

[8/17/10 9:34:16 PM] leakelemina: jaz sem sedaj začela malo bolj,... učinki, so: lepša koža

[8/17/10 9:34:34 PM] teja kampus: koliko točno je to malo bolj lea?

[8/17/10 9:35:02 PM] Rožica: sprehode ne morem ravno navesti kot telovadbo-je malo premalo;)sem pa poskusila že vse..fitnes, aerobiko, tenis, pohode v hribe...plavanje(obožujem morje)

[8/17/10 9:35:09 PM] leakelemina: vsak dan vsaj sprehod, ali kratek tek, trebušnjaki

[8/17/10 9:36:03 PM] sanja: telovadba...neki časa sem se silila s fitnesom, in pa podobnimi rečmi, pa sem obupala, v telovadbi bi mogli prevsem uživati, si najt neki tazga, kar te veseli, in potem si vesel, in ima pozitivne učinke, fizične kot psihične

[8/17/10 9:36:28 PM] alva: Trenutno priznam, da prav telovadim ne. Prehodim in pre stojim pa v Lj kar ogromno in če moram kje cel dan biti na nogah ali recimo biti cel dan okrog na nogah, mi

to sploh ni problem in nisem utrujena. Tako, da nekaj kondicije očitno imam. Pa doma tudi kaj fizičnega postorim in tu in tam kolesarim. Ko pa sem npr. hodila na pilates se mi je to na čvrstosti mišic precej poznali in ti učinki so trajali tudi pe dolgo po vadbi. Si pa nameravam omislit bolj konkretno rekreacijo, ko bom enkrat imela avto:)

[8/17/10 9:36:43 PM] teja kampus: Ali katera telovadi tudi zato, da si izoblikuje telo?

[8/17/10 9:37:20 PM] leakelemina: ja, ampak ne samo zaradi oblikovnaja telesa, tudi zato, da razgibam mišice, srce...

[8/17/10 9:37:21 PM] sanja: tudi jaz ne telovadim izrecno, skušam pa čimveč prehodi

[8/17/10 9:37:24 PM] alva: Ja, sem to že počela - mi je bil to velik motiv:) Priznam:)

[8/17/10 9:37:40 PM] alva: Da sem vsaj vedela, da se za nekaj konkretnega trudim:)

[8/17/10 9:38:30 PM] Rožica: predvsem pred poletjem imam blazne načrte..ampak malo pa vse leto..enkrat bolj drugič manj..odvisno od stresa, obremenitev..včasih vsega ne zmorem..bi pa rada. mogoče bi lahko pridobila malo mišic..težo mam pa itak stabilno in niti nočem shujšat

[8/17/10 9:38:35 PM] teja kampus: Kakšno telo pa bi si želele imeti? ali že imate idealnega?:)

[8/17/10 9:39:10 PM] Rožica: malo večjo rit pa joške, hehe..bi bil moj fant vesel;)

[8/17/10 9:39:21 PM] teja kampus: :)

[8/17/10 9:39:58 PM] sanja: ne idealno itak ne bo nikoli, se mi zdi da smo sploh ženske toliko pod pritiski od medijev, da se skušam čimbolj distancirat od teh razmišljanj o telesu, enkrat bomo vsi stari in gubasti;)

[8/17/10 9:40:04 PM] leakelemina: človek je tako naravn, da ni nikoli povsem zadovoljen...vedno se kaj najde na telesu ko bi želel imeti drugače, lepše, manjše....

[8/17/10 9:40:52 PM] teja kampus: alva?

[8/17/10 9:40:58 PM] Rožica: v resnici pa nas človek privlači predvsem zaradi karizme...na sebi prej kaj najdemo kot na drugih..verjetn je to normalno

[8/17/10 9:41:17 PM] teja kampus: menite da ste disciplinirane pri skrbi za svoje telo? Koliko volje in truda vlagate? pa ne mislim zdj samo s telovadbo , tudi prehrana itd...kot smo že prej omenjale.

[8/17/10 9:41:18 PM] alva: Eh idealnega jaz nimam - in se s tem niti ne obremenjujem - gledam pa, da nima kake maščobnih oblog prevelkih oz. da sem zadovoljna, ko v trgovini poskusim kako majčko:) Saj vem, da smo spet pri lepoti, ampak tako vsaj poskrbiš za zdravje, ker sam od sebe težko, če nimaš nobenih problemov z zdravjem. Sama priznam:) Sicer občasno me prime in si rečem, da bom malo za zdravje, ...

[8/17/10 9:41:39 PM] sanja: čez čas tudi ugotoviš, da lepo telo še zdaleč ni tsito kar te naredi srečnega..ali nekaj kar bi ti dolgoročno prineslo srečo, veselje

[8/17/10 9:42:04 PM] alva: Lahko bi se bistveno bolj trudila - predvsem spila več vode oz. tekočine, kjer poskušam to poravit...pa več sadja si vzela...

[8/17/10 9:43:11 PM] leakelemina: jaz sem srednje disciplinirana. enkrat malo bolj, drugič manj...ful je odvisno od razpoloženja

[8/17/10 9:43:14 PM] Rožica: pri meni ni neke doslednosti..se spreminja..moram pa žal zaradi zdravstvenih razlogov biti malo pazljiva pri prehrani..ampak včasih je vredno tudi grešiti-tudi če buba bušči

[8/17/10 9:43:17 PM] teja kampus: torej če prav razumem se zavedate , da ne naredite dovolj za svoje zdravje...kljub temu pa vam zmanjka volje in motivacije, da bi se bolj potrudile? Zakaj je temu tako?

[8/17/10 9:43:55 PM] Rožica: stres, obremenjenost, utrujenost, zmanjka časa...

[8/17/10 9:43:56 PM] teja kampus: kateri dejavniki vas ovirajo, da niste bolj zdrave?:) oziroma predvsem disciplinirane

[8/17/10 9:43:58 PM] leakelemina: ker smo vpeti v toliko stvari, da enostavno včasih popustiš pri sebi-pri lažjem delu, kot pa kje drugje...

[8/17/10 9:44:32 PM] alva: Po mojem mnenju je to prehiter tempo in pa vzporedno malo lenobe, da sičasa ne organiziraš tako, da ješ vsaj ene štirikrat na dan in to manjše obroke...

[8/17/10 9:44:39 PM] teja kampus: a je naporno skrbeti za svoje zdravje?

[8/17/10 9:44:49 PM] Rožica: ja včasih res

[8/17/10 9:44:55 PM] sanja: jaz mislim, da itak je nemogoče skos jest pravilno hrano, se gibat pa bit 100%sproščen, ljudje nismo roboti, in seveda pridejo dnevi ko ti vse dol pade, se mi zdi da mo v tem smislu čist preveč prezahtevni od sebe

[8/17/10 9:45:08 PM] leakelemina: obremenjenost, ko se ti pač ne ljubi, zmanjka časa ali pa bi se ta čas raje posvetil čemu drugemu so motivi

[8/17/10 9:45:15 PM] alva: pa ob vseh obveznostih "zmanjka" časa in volje za telovadbo...oz. te premami kaj drugega..

[8/17/10 9:45:31 PM] teja kampus: sanja...ampak kljub temu da na trenutke obupaš....potem spet začneš na novo ?

[8/17/10 9:46:52 PM] sanja: ja, sej ubistvu ne obupam, so boljši in slabši dnevi, in mislim da silit svoje telo v neko gibanje takrat ko si utrujen tut ni dobro..predvsem se mi zdi pomembno da znaš prisluhnit svojemu telesu...

[8/17/10 9:47:06 PM] Rožica: eno neumestno vprašanje..koliko časa bo to še trajal..ker danes sem že cel dan za računalnikom pa bi šla malo počivat?

[8/17/10 9:47:08 PM] teja kampus: če se vrnemo malo nazaj na samo preventivo....Greste takoj ko zbolite (ali pa ko opazite, da je nekaj morda narobe z vami) k zdravniku? ali se skušate najprej same informirati in "pozdraviti"?

[8/17/10 9:47:45 PM] teja kampus: rožica...v redu...prosila bi te še samo za 5 minutk, da še postavim kakšno pomembno vprašanje...potem pa seveda lahko greš:)

[8/17/10 9:47:52 PM] Rožica: težko zaupam zdravnikom zaradi slabih izkušenj

[8/17/10 9:47:54 PM] leakelemina: najprej povprašam okoli, potem pa če ni dovolj info ali pa je boljše če grem k zdravniku, pote pač grem

[8/17/10 9:48:26 PM] alva: Definitivno se najprej sama poskušam pozdravit s kakim čajčkom, še tablete nočem vzeti:) Sicer pa moram res trkat, ker nisem bolna skoraj nikoli in s tem nimam veliko izkušenj. Pa upam, da bo še dolgo tako.

[8/17/10 9:48:29 PM] sanja: najprej se skušam naspāt, popit kakšno skodelico, to največkrat pomaga, če ne pa naslednji dan vzamem aspirin, tukaj se ponavadi konča..skoraj nikoli me bolezen ne spravi k zdravniku

[8/17/10 9:48:31 PM] Rožica: ni problema

[8/17/10 9:48:39 PM] teja kampus: Zaupate zdravnikom?

[8/17/10 9:48:46 PM] Rožica: ne

[8/17/10 9:49:01 PM] leakelemina: hja, kaj pa vem...ja in ne.

[8/17/10 9:49:33 PM] sanja: hmm...mislim da ne, predvsem zato ker pogosto zanemarjajo psiho, ki se meni zdi ključnega pomena pri nastanku bolezni

[8/17/10 9:50:01 PM] alva: v blažjih primerih bolezni jim, pa kirurgom. Sicer pa imam tudi slabe izkušnje z njimi oz. verjetno s samim sistemom. Veliko dam na alternativo v vdoločenih primerih. Ni treba takoj kemije jest, po mojem mnenju.

[8/17/10 9:50:01 PM] teja kampus: v redu....gremo še zdaj spet malo nazaj na skrb za telo in vaš videz....

[8/17/10 9:50:03 PM] teja kampus: Kakšen je dandanes privlačen videz?

[8/17/10 9:50:45 PM] Rožica: če se obnašaš privlačno, si privlačen...neki je na tej energiji...

[8/17/10 9:51:03 PM] sanja: za ženske:suha, velike joške, ozke boke, mladosten videz...moški pa mačo videz, široka ramena, mišice..

[8/17/10 9:51:11 PM] leakelemina: da si sam s sabo zadovoljen

[8/17/10 9:51:29 PM] sanja: aja, pa to ni moje mnenje, samo kako se mi zdi da mediji to prikazujejo

[8/17/10 9:51:30 PM] alva: Negovani lasje, diskreten meke up in pa lepa obleka (kaj pa je za koga lepo oz. všečno je pa precej subjektivno).

[8/17/10 9:51:34 PM] leakelemina: ker se potem lahko tudi privlačno obnašaš

[8/17/10 9:51:40 PM] teja kampus: Kaj pa pomislite, ko vidite debelo osebo?

[8/17/10 9:52:00 PM] Rožica: fizično so mi všeč temni in visoki moški itd...ampak očara me pa neka energija..fizični izgled ponavadi nima prevelike vloge

[8/17/10 9:52:05 PM] leakelemina: joj ko bi ji lahko pomagali, pomagala

[8/17/10 9:52:19 PM] teja kampus: a misliš da ni zdrava lea al kako?

[8/17/10 9:52:43 PM] sanja: odvisno zakakšno stopnjo debelosti gre, če je nekdo zelo debel si mislim,da mu mora biti hrana nadomestilo za kakšne čustvene težave...sočustvujem s takimi ljudmi..



[8/17/10 9:52:56 PM] leakelemina: zihr ni zadovoljna sama s sabo in bi si želela bit suha... eni so debeli ker so leni, drugi pa so bolani

[8/17/10 9:53:23 PM] alva: Da se zanemarja oz. da ji ni veliko do svojega videza. Se nič ne zgražam oz. ne mislim nič slabega o tej osebi. Lahko, da ji/mu je res težko v zdrževati nižjo težo oz. izvira to še iz otroštva in se je težko konkretne teže znebit...Sama sem pač toliko vztrajna, da bi verjetno shujšala...

[8/17/10 9:53:43 PM] sanja: če je nekdo le malo predbel, si ne mislim nič posebnega, pač malo bolj počasen metabolizem, to je pa to..

[8/17/10 9:53:55 PM] alva: ja se strinjam s Sanjo

[8/17/10 9:54:14 PM] teja kampus: Kdaj se pa ve počutite dobro v svoji koži?

[8/17/10 9:54:37 PM] leakelemina: ko sem zadovoljna sama s sabo

[8/17/10 9:54:54 PM] teja kampus: kako to dosežeš lea?

[8/17/10 9:54:56 PM] alva: Ko sem urejena in pa ko naredim kaj na kar sem ponosna in je blo potrebno za to nekaj truda...

[8/17/10 9:55:31 PM] Rožica: imam take prijateljice in se ne vtikam v njih. zakaj bi se jaz obremenjevala z njenim izgledom?jo obsojala? kdo pa sem, da bi jo sodila? in se mi zdi, da če je sama zadovoljna, je vse ok...če pa ni..se mora pa sama odločit za spremembe...ponavadi ljudje mislijo, da bodo čist drugačni, če shujšajo..pa ni vse samo v kilogramih..poznam moške, ko so zelo zaželeni pri nežnejšem spolu pa na smrt zaljubljeni v svojo debeluško..

[8/17/10 9:55:34 PM] sanja: ko sem naspana, pa ko mi uspe kaj narest kljub temu da je težko

[8/17/10 9:56:07 PM] leakelemina: odločim se

[8/17/10 9:56:14 PM] teja kampus: alva je omenila, da ko je urejena...Kako bi se počutile v javnosti brez ličil in negovalne kozmetike?

[8/17/10 9:57:03 PM] leakelemina: ne preveč fajn

[8/17/10 9:57:18 PM] alva: Jaz priznam, da se bolje počutim, če imam npr. namazane trepalnice pa glos. Ampak, če grem samo v trgovino mi ni problem iti bre vsega.

[8/17/10 9:57:22 PM] leakelemina: vsaj make up je fajn met, drugače se itak ne šminkam velik

[8/17/10 9:57:42 PM] sanja: jaz ne preveč dobro, moram priznat, imam problematično kožo, in se ne počutim ok, če nimam kakšnega korektorja...

[8/17/10 9:57:49 PM] Rožica: drugače pa ko si oblečem, kakšno novo oblekico,hihi

[8/17/10 9:57:49 PM] teja kampus: rožica, ti lahko greš če se ti mudi....ostale se pa tudi že približujemo koncu...samo kot opozorilo:)

[8/17/10 9:58:09 PM] teja kampus: aha..zanimiv podatek je bil tole rožica...

[8/17/10 9:58:10 PM] leakelemina: kul

[8/17/10 9:58:13 PM] Rožica: bom še malo vztrajala-vsaj nekje:)

[8/17/10 9:58:23 PM] teja kampus: torej vendarle povezuješ tudi izgled z dobrim počutjem?

[8/17/10 9:59:04 PM] alva: Ja js sem tut taka kot Rožica, ko imam kaj novega se mi zdi, da se še posebej fajn počutim, čeprav nisem obremenjena, da moram bit vsak dav novem.

[8/17/10 9:59:15 PM] leakelemina: ja kar

[8/17/10 9:59:31 PM] sanja: ja, tudi jaz pri sebi povežujem izgled z dobrim počutjem, čeprav bi si želela, da bi bilo drugače

[8/17/10 9:59:46 PM] Rožica: priznam, da včasih tudi..če nisem urejena in dobim mozolj na nosu-res nisem najbolj zadovoljna s sabo;)ampak,si dam korektor gor, oblečem kaj bolj divjega pa je mal boljše počutje;9

[8/17/10 9:59:59 PM] alva: Ja jst tudi, ni to samo to, ker če te teži kaj pomembnega in si pod stresom noben make up ne bo pomagal, ampak načeloma pa ja

[8/17/10 10:00:09 PM] teja kampus: a ste zadovoljne s svojim videzom? prej ste omenile, da sicer nekoliko pazite na telovadbo in prehrano....

[8/17/10 10:00:27 PM] leakelemina: ja.

[8/17/10 10:01:04 PM] Rožica: popolnoma iskreno..sem zadovoljna s svojim izgledom!zelo!(tako kot pri denarju-ne rabiš bit preveč pohlepen:)

[8/17/10 10:01:52 PM] Rožica: popolnost je dolgočasna!

[8/17/10 10:02:18 PM] alva: Popolnoma zadovoljna seveda nisem, se pa trudim imet vseskozi neko"svoyo" težo, ki je zame zdrava, čeprav bi blo za kake fotke fajn še kaka kilca manj, ampak

stradala pa res ne bom. Včasih bi bila pa rada bolj redoljubna pri svojem make up - u zjutraj. Včasih mi je zgodaj zjutraj bolj vseeno...ampak se potrudim, da ne grem na cesto neurejena:)

[8/17/10 10:03:00 PM] teja kampus: alva govori o teži ki je zdrava...povejte mi še kako pa gledate na vitko telo?

[8/17/10 10:03:31 PM] leakelemina: zdravo

[8/17/10 10:03:51 PM] sanja: hmm...skušam bit, ubistvu zadnje čase razmišljam, zakaj se toliko pozornosti namenja vsemu temu videzu, priznam, tudi jaz sem za moje pojme preobremnejena s tem, in mi je škoda časa ki se namenja videzu, zanimivo, da naših babic nihče ni spraševal tega..ali so zadovoljne s svojim videzom ali ne, bolj je bilo pomembne če so bile zdrave..želela bi si da bi bilo tud zdaj bolj tako...

[8/17/10 10:04:19 PM] teja kampus: sanja torej meniš da videz nima niakršne zveze z zdravjem?

[8/17/10 10:04:30 PM] alva: Nekdo je zelo vitek že po naravi in če bi bila jaz npr. tako suha kot cimra bi izgledala nezdravo...ona pa je povsem v redu, čeprav je enako visoka, pri tem pa ima skoraj 10 kg manj kot jaz. Dejstvo je, da vitkost naj bi odsevala neko zdravje in je zdaj trend...

[8/17/10 10:04:38 PM] Rožica: sama se počutim mogoče mičkeno presuho..ampak zato, ker so mi zelo všeč ženske z oblinami, latino..itd...ampak meni verjetno ne bi pasale:)sem se navajana take..za zdaj..in mi nič ne manjka

[8/17/10 10:05:54 PM] teja kampus: okej...zaključujemo še z zadnjim vprašanjem...

[8/17/10 10:05:58 PM] teja kampus: oz dvema:)

[8/17/10 10:06:07 PM] sanja: mislim da je podoba zdravega videza, ki ga promovirajo mediji, napačna..oz. mediji dopuščajo zelo malo variacij, zdravo telo naj bi bilo predvsem vitko, pa mlado, pa vsi vemo da so ljudje ki niso tako vitki pa malce strejši, pa morda z ne tako gledko kožo, pa so še vseeno zdravi..

[8/17/10 10:06:34 PM] alva: Tudi meni so všeč ženske z zdravimi oblinami kot so Catherine Zeta Jones, J.Lo, Melanija Knave, ki je zdravo suha, jaz pravim...kaka Lindsay Lohan mi niti slučajno ni všeč...

[8/17/10 10:06:51 PM] Rožica: lahko si suh pa to še ne pomeni, da nimaš holesterola ali maščobe...sama imam premalo mišic:)

[8/17/10 10:07:09 PM] teja kampus: menite, da lahko z lastnim trudom in disciplino pridete do zdravja in pa do takega zelenega videza kot ga omenjate?

[8/17/10 10:07:14 PM] sanja: poznam pa tudi punce, ki so zelo suhe, pa si želijo zredit, pa se ne morjo...

[8/17/10 10:07:24 PM] Rožica: vedno si omejen z geni...

[8/17/10 10:08:10 PM] sanja: ja, sej pravim, geni so geni, s telovadbo pa prehrano lahko telo le do neke mere spremeniš

[8/17/10 10:08:22 PM] alva: Kot sem že prej rekla, lahko za svoje zdravje poskrbiš do določene mere in nanj sam vplivaš, potem je pa odvisno naprej od "višjih sil":) Za samo postavo pa seveda lahko veliko sam narediš, če si le vztrajen.

[8/17/10 10:08:28 PM] Rožica: jaz sem se sprijaznila...zadnja stvar, če bi se nažirala kot zmešana...da bi se zredila točno tja kot hočem:)

[8/17/10 10:08:38 PM] teja kampus: kaj pa z denarjem? Ali menite, da potrebujete za zdrav način življenja tudi več denarja? ali je vse odvisno samo od volje in časa?)

[8/17/10 10:08:54 PM] Rožica: ja danes je žal denar sveta vladar...

[8/17/10 10:09:28 PM] Rožica: zdrav kruh je dražji od belega...ribe...dražje od paštetk...itd

[8/17/10 10:09:51 PM] sanja: mislim, da denar ima lahko včasih kar precejšen vpliv, sem neki časa hodila na plesne, pa je postalo tako drago..da sem nehala...sojino mleko mi tudi bolj paše od kravjega, pa si ga redko privoščim ravno zato ker je tok dražje..

[8/17/10 10:10:04 PM] Rožica: sadje in zelenjava pa sta za ene dodatni luksuz...

[8/17/10 10:10:30 PM] alva: Mislim, da je vse v volji in času. Ravno sem zadnjič brala intervju lepotnega kirurga, ki je rekel, da je vska krema, ki je dražja od 5 evrov predraga. In mislim, da se kar strinjam s tem. Glede na vse prebrano v zadnjem času.

[8/17/10 10:10:34 PM] sanja: ja, je res, ena štruca kruha velik manj stane kot pa kilo paradičnika naprimer

[8/17/10 10:10:44 PM] Rožica: poznam prijateljico iz revne družine...šparajo..tudi na hrani:8

[8/17/10 10:10:54 PM] leakelemina: praviloma je potreben denar, lahko pa tudi veliko narediš z voljo oz. odločitvijo da želiš nekaj naredit iz sebe

[8/17/10 10:10:55 PM] Rožica: :(

[8/17/10 10:10:59 PM] teja kampus: a so zato manj zdravi rožica?

[8/17/10 10:11:27 PM] alva: Ja glede zdrave prehrane, če je ne prideláš doma, je pa lahko problem...Ljudje s povprečnimi plačami si bolj težko vse eko privoščijo...

[8/17/10 10:11:54 PM] teja kampus: okej..in še zares zadnje vprašanje...Kakšen je naraven videz? Je bolj zdrav?Si prizadevate za takšen videz?

[8/17/10 10:12:12 PM] sanja: meni je naraven videz všeč

[8/17/10 10:12:21 PM] teja kampus: zakaj?

[8/17/10 10:12:21 PM] Rožica: žal tako je danes..njena mama žal ni več živa...ona pa deluje zdrava in vesela..se ji še nič ne pozna..dolgoročno pa lohk tudi tistega zdravega povozí avtobus...težko je take stvari komentirat

[8/17/10 10:12:44 PM] alva: Naraven videz je zame primerna teža tvoji postavi in pa ne pretiran make up.

[8/17/10 10:13:42 PM] teja kampus: še lea

[8/17/10 10:13:46 PM] sanja: naraven videz, ne preveč make-upa, pa...da odsevaš neko veselje,dobro počutje v svoji koži, teža, kaj pa vem, nič narobe se mi ne zdi če je par kilc preveč, samo da ni nekih ekstremov

[8/17/10 10:13:48 PM] leakelemina: vsak si želi imet zdrav videz.

[8/17/10 10:13:59 PM] Rožica: Naraven videz- si to, kar si..oz.si upaš bit to, kar si..(make-up je še kul..zame osebno)nisem pa za plastik fantastik..ker to ne bi bila več jaz

[8/17/10 10:14:11 PM] leakelemina: nikoli ne podpiram veliko šminke

[8/17/10 10:14:51 PM] teja kampus: v redu...ura je že veliko....skoraj dve uri ste zdržale tukaj z mano!!

[8/17/10 10:15:02 PM] teja kampus: najlepša hvala še enkrat za vsa vaša mnenja in odgovore:)

[8/17/10 10:15:07 PM] sanja: waw,je šlo pa hitro mimo

[8/17/10 10:15:15 PM] alva: meni ni blo težko, čeprav zamujam sex v mestu:)

[8/17/10 10:15:17 PM] teja kampus: lepo se imejte, ciao:)

## **PRILOGA B : TRANSKRIPT INTERVJUJA: IRENA**

T(Teja): Kaj ti zdravje pomeni?

I (Intervjuvanka): Ogromno. V bistvu se mi zdi, da je to en temelj, na katerem lahko gradiš vse drugo, a ne. Dejansko, če nisi zdrav, ne moreš niti... že kot otrok, ne vem, v šolo, ne moreš se zaposlit, v bistvu imaš ene omejitve in v bistvu je to en temelj v življenju, bom rekla, a ne. Iz zdravja potem lahko gradiš drugo. Tako da, zelo pomembno. Sej tud družino si ne moreš ustvarit, če nimaš zdravja, ne. Tko da, zdravje je v bistvu, bom rekla, kr na vrhu lestvice med vsemi ostalimi vrednotami, ja.

T: Mhm. Zanima me, kaj se zgodi, če zbolíš? Meniš, da si sama odgovorna za bolezen?

I: Ne vedno. Odvisno, zaradi česa zbolíš. Res, da smo pri teh kroničnih boleznih, katerih je največ, v bistvu ljudje kr precej sami krivi, bom rekla. To se nam ne pozna že zdej, ko smo še, bom rekla, mladi; ampak potem z leti se pa to potem, bom rekla, slaba naložba v svoje zdravje kr obrestuje, a ne? Ne morem pa reči, da za vse bolezni, a ne. Ene infekcije, ki so take, ki se jim pač ne moreš izognit, za tiste nisi ti kriv, a ne? Ne vem, nalezljive bolezni in to. Kar se pa tiče teh kroničnih bolezni, pa ja, lahko velik vplivamo in velik nardimo sami, je pa res, da smo ljudje taki, da se premal zavedamo tega.

T: Pa imaš ti kako tako bolezen, ki si si jo sama povzročila?

I: Ne še. Mam pa v družini, recimo, sm družinsko obremenjena, to zdaj ne pomeni, da bom jaz 100 % zbolela, ampak nagnjena sem pa. In je delno povzročilo, ne vem, moj ati ima prekomerno telesno težo in ima sladkorno bolezen tipa 2, ker jo sprovcira, bom rekla, prekomerna telesna teža, en od glavnih rizičnih faktorjev za to, in glede na to sem nekak vedno obremenjena tud js, ja.

T: Kaj pa za te novodobne bolezni (rak na primer), ki naj bi jih povzročil nepravilen oziroma nezdrav življenjski slog... bi se tukaj čutila odgovorno?

I: Jes bom rekla tako, da je dandanes toliko škodljivih vplivov, iz strani okolja, iz strani hrane, da dejansko ne moremo reči, da smo sami krivi. Mogoče v kakem procentu, ne morem zdajle govorit konkretno v kakšnem procentu, bi verjetno iskala vzroke tud pri sebi, ampak drugač je pa veliko zunanjih vplivov, in predvsem kolk medicino spremljamo, je veliko na zunanjih vplivih, no.

T: Ok. Zdaj me pa zanima, v kolikšni meri si se pripravljena potruditi za svoje zdravje in točno kaj vse narediš za svoje zdravje?

I: Ja, to bom pa rekla, da je kr pri velikih ljudeh mal šibka točka, pa bom iskreno rekla, da mogoče tud pri meni, ne glede na to, da sem v taki ustanovi in da vidim, kaj nardi en nezdrav slog

življenja lahko. Bom rekla da, včasih prelena al pa preveč okupirana in premal nardim zase. Službo mam stresno in bom rekla, da v tem bi mogla več narediti. Se zavedam tega, drugač pa izredno rada kolesarim, grem vsaki dan na sprehod, ko mam, na srečo mam kužka, ki me prisili; imam tudi otroka, ki je ogromno na kolesu, tak da kolesarim skor vsaki dan, ne bom rekla, da so to zdaj neke dolge ture z otrokom, ampak so. Pa badminton igram, vsaj ob vikendih, tak da... lahko bi še pa dodatno, seveda.

T: Aha, to je bilo zdaj vezano predvsem na vadbo. Kaj pa sama prehrana?

I: Ja, kar se tiče hrane, bom rekla, da sm kr pridna. Mogoče zaradi tega, ker ne maram pretirano ne mesa, ne maram mastne hrane, ne maram začinjene hrane, mogoče je to strokovano, ker sem tako navajena, ker smo kuhali tako, ker je pač mami srčni bolnik, prirojeno že, in smo imeli tu omejitve in je meni ta hrana dobra. Bom rekla, da mogoče se prekršim pri slaščicah kdaj, no. Ampak mislim, da vsakega nekaj je zdrava mera. Js mislim, da ni tolko pomembno, da se striktno držiš, ne vem, vegeterijanstva na primer, in ne ješ ničesar, ampak zdrava mera vsega, ne prenajedanja, da imaš en ritem prehrane in na ta način se mi zdi, da je čist pravo. Bom rekla, da sem tja tud spijem kozarček alkohola, ne vem, vina ponavadi, in se mi to ne zdi nič napačnega, no.

T: Se začneš bolj aktivno ukvarjati z zdravjem šele takrat, ko zbolíš, ali je misel preventive in skrbi za telo prisotna vsak dan?

I: Nisem še do zdaj bila bolna, bom rekla, no, razen kakega prehladnega obolenja. Tako da bom rekla, trudim se delat preventivno, trudim se tud bit, bom rekla, en zgled svojemu otroku, in nekak na ta način delovati tud naprej, no, da bi tud njega obvarovala. Tako da ja, imam nekje vedno v mislih, to pa ni dobro. Ne bom pa rekla, da se tega zdaj 100 % izognem ne, ker pač včasih tud situacija tako nanese. Ja, ampak se pa trudim, ja, bom rekla dnevno.

T: Imaš občutek, da je znak dobrega zdravja tudi disciplina? Povezuješ zdravje z disciplino?

I: Ja, v eni meri moraš biti discipliniran, ne bom pa rekla, da je to tista stroga disciplina, ampak predvsem se morš ti dobro počutit v lastnem telesu, a ne. Tud pravijo eni, ne vem, kronični kadilci ne morejo nehat kaditi, ker jim naredi to več škode lahko na psihi, in stres vemo, da povzroča glavnino bolezni oziroma je provokator za glavnino kroničnih bolezni, tako da je tuki treba imet kr eno zdravo mejo, no.

T: Kje pa dobiš vse informacije in znanje o zdravju?

I: Ja, js sm že tekom šole, bom rekla, bla v tem, me je zanimalo že skos, v bistvu naravoslovje, zdravje, medicina že skos nekak in dandanes pa se tud veliko govori o tem. Js mislim, da se vedno več govori o tem, ker se mi zdi, da par let nazaj smo še bli kr na eni taki mrtvi točki. Se mi zdi, da to nenehno opozarjanje vseeno ne, nekje je zdaj že prišlo v podzavest in da je to zdaj

naredilo že en korak naprej. Jaz mislim, da se stanje premika, res da počasi teče, ampak je prav, da se o tem govori, da se to poudarja. Sicer je res, da enim gre skoz eno uho noter, skoz drugo ven, ampak nekje se pa nekaj le usede. Pravijo da 21x moraš nekaj ponovit, da neki preide v navado, tak da...

T: Pa si kritična do vseh teh informacij o zdravem načinu življenja? Kaj v bistvu sploh upoštevaš in koliko upoštevaš ta priporočila?

I: Informacij je ogromno, jaz bom rekla, da jih je treba kr selekcionirat in ne moreš pobrati vsake, ki je. Dejansko se moraš prilagodit tud samemu sebi in dejansko poslušati sebe in uporabit tisto za sebe, kar tebi ustreza, do ene meje, a ne. Ne moreš zdaj kar vseh informacij požirat ne, sigurno ne.

T: Kako pa gledaš na včasih si navzkrižne teorije o tem, kaj je zdravo?

I: Sej zato, do neke mere verjameš, ja, v bistvu se pa pol odločiš nekje tist, kar tebi ustreza, 100 % se pa ti neki stvari ne moreš izognit. Tak da ne, ne verjamem 100 %, v bistvu sama pri sebi pol presodim, premislim, še druge informacije poiščem in nekak pol si eno svojo teorijo ustvarim.

T: Zanima me, kako skrbiš za svoje telo. Kaj sploh pojmuješ pod skrb za telo v imenu zdravja?

I: V imenu zdravja predvsem, da se ti dobro počutiš v lastnem telesu. Tukaj ima zdaj vsak svoje norme. Moje je to sigurno, kar sva že rekle, da se prehranjujem nekje na zdrav način, da se poskušam gibati, najpomembnejše pa, da poskušam biti dobrovoljna, kar mi kr uspeva, bom rekla, pač skušam tisti stres na dober način..., da to prenesem kot izziv, ne da mi je stresno, da se sekiram, ampak da mi je to en izziv na življenjski poti in se s tem oblikujem. Tak da se dobro počutim v svojem lastnem telesu, no.

T: V kolikšni meri pa povezuješ telo z zdravjem? Na primer, kaj meniš o debelosti?

I: To pa v precejšnji meri...Ja, sigurno je tudi skrb za kožo zelo pomembna, vedno bolj pomembna... In sem zelo skeptična, ko vidim, da je velik ljudi na morju, ki se še vedno cele dneve praži in pari na tem soncu, kljub temu, da vemo, da je ogromno na tem rečenega. Tud to, ja, da so ljudje predebeli, predvsem me moti, bom rekla, predebeli otroci. Jaz mislim, da tuki premalo delamo na vzgoji, ker starejši se bodo težje naučili, jaz mislim, da je treba vzgajati otroke in njihovo miselnost. Tuki smo starši, bom rekla, dost močni, ampak je pa res, da če delamo mi napake – otrok se zgleduje po starših, a ne.

T: Kaj pa ti? Koliko pa ti narediš za to, da ohranjaš suhost?

I: Ja, tako kot sem rekla, skušam se prehranjevati zdravo, pa skušam čimveč migati, no, to da sm telesno aktivna. Js bom rekla, da vedno si lahko še na vsakem nivoju boljši, vedno se da izpopolnit in sigurno, da bi lahko nardila še več. Bom pa rekla, da če gledam pa povprečje, pa veliko naredim za sebe, če se primerjam, ne vem, s ktiro prijateljco.



T: Pa je gibanje in telesna vadba samo zaradi želje po fizičnem zdravju ali je to potreba po telesni privlačnosti?

I: Tudi, bom rekla, to je vedno povezano, ker če se hočeš ti dobro počutit v lastnem telesu, jaz bom rekla, da se ne bi dobro počutila v svojem telesu, da se bom tam 100-kilska komi premikala. In bi bila obremenjena s tem, in ja, tudi to je povezano. Dobro počutje je in zunanji izgled in da se ti fit počutiš, tak da to je zelo tesno povezano.

T: Imaš občutek, da si disciplinirana pri skrbi za svoje telo? V kolikšni meri?

I: Včasih bolj, včasih manj. Imam pa močen karakter... al pa drugače, bom rekla, bolj dovzeten mogoče. Da se mogoče bolj zavedam, kako je to pomembno. Tudi iz poklica, bom rekla, mogoče to sledi. Ker sem se le prevečkrat srečala z enimi, ki jim nezdrav slog naredi takšne in drugačne težave. Bom rekla pa, da ne moreš 100 % vplivat na to, se pa trudim tud zaradi tega, ker sem, ne vem, v nosečnosti imela nosečnostni diabetes, sladkorno bolezen. To je res nagnjenje, ker se pač nisem zredila, a ne. Vem, da imam malo gensko, ampak tuki se da še veliko narediti, a ne. Tak da... tuki vidim še jaz, da bi lahko še več naredila, da se pač določenim stvarjem izognem, 100 % se jim pa ne moreš.

T: Kaj bi bilo potrebno, da bi bila bolj?

I: Kaj pa vem, mogoče malo prioritete prerazporediti, a ne. Jaz sem velik v službi in potem te še ena opravila čakajo doma... mogoče malo bolj zaupati članom družine, da lahko še drugi kaj naredi, ne samo ti sam, ker misliš, da najboljše narediš in si veliko okupiran še doma in zmanjka mi časa pol, če sem iskrena, a ne. Ker dejansko postavim pol vedno sebe v prvi plan, ne. Ampak ne vem, če je treba narediti s tamalim nalogo, da ima, ne vem, miselni vzorec za šolo, mi je to v tistem trenutku prioriteta in potem je že tema in se mi pol že ne da, al pa ne morem iti več ven.

T: No, že prej sva načeli temo o negi kože oziroma raznih kremicah. Kako pa ti gledaš na to? Koliko vlagaš v nego kože s pomočjo kozmetike?

I: Jaz bom rekla, da mi je pomembno, da imam kreme na obrazu, ker imam izredno suho kožo in mi jo zateguje. Tak da ja, in tud boljše se počutim, ker se počutim urejeno in se počutiš na tak način bolj samozavestno in se dobro počutim v svojem telesu in na ta način sem tud drugačne volje, če se dobro počutim v svojem lastnem telesu. Tak da ja, ne bom pa rekla, da dam ogromno na te znamke, ki nas bombardirajo iz vseh strani. Ne rečem, da je krema, ne vem, za katero daš ti 30 – 40 evrov, da je dost boljša kot ona, ki stane 10 evrov. In to verjamem, da nima tolik boljših sestavin, ki jih preučiš notr, da bi blo tolko. Ne padam pa na tisto, v eni minuti boljše, pa potem v 24 urah... to pa ne, jaz mislim, da moraš sprejet samega sebe. Tu imamo zdaj, bom rekla, malo težav ljudje, ker pač se bombardirajo z vseh strani večno mladi, in same lepotece, in vsi botoks notri in se nategujejo in ne vem, kaj počnejo. Jaz mislim, da če se ti dobro počutiš v svojem

telesu, če si ti dovolj samozavesten, če imaš ti dobre osebne vrednote, se zavedaš, da pač ena leta ne prinesejo sam kiro gubico, ampak tudi izkušenj več. In to tudi opazuješ na ta način in se vedno počutiš dobro v svojem telesu in na ta način se tudi pol zdrav postaraš. In se mi zdi to bolj pomembno, no.

T: Katere lastnosti pa ti iščeš pri nakupu kozmetičnih produktov?

I: Ja, dejansko gledam tud na ceno, gledam na sestavino, da mi ustreza koži, to pomeni, da jo stestiram in če mi ustreza, jo potem uporabljam naprej, a ne. Gledam tudi ne, kremo v tem vidiku, da ne moreš si kupit za eno, ne vem, js sem stara 34 in si ne morem kupit ene kreme, ki ti je že karakterizirana proti takim i ovakim gubam, ne vem, ki je za 40-50 letne, a ne, ne uporabljam pa tud ne otroške kozmetike. V bistvu na ta način se probam orientirat, no.

T: Kaj pa porečeš na slogan ene izmed kozmetičnih hiš "Zdravje je osnovno, začnite pri svoji koži"? Se ti zdi, da je to pomembno ali bi lahko preživeli tudi brez kozmetike?

I: Mhm. Preživeli brez kozmetike? Tud naše stare mame so bile brez kozmetike, a ne. In so si pač zmešal doma tisto, kar so si zmešal. Tak da ja, dalo bi se preživeti. Je pa res, da je zdaj že trend taki in način življenja taki, da zdaj dandanes bi pa verjetno že težko preživeli brez, a ne. Ampak to je v bistvu bolj v naših glavah kot verjetno resnična potreba naše kože, a ne.

T: Pa si pozorna na kakšne zdravstvene apele pri nakupu kozmetike?

I: Vedno bolj. Mhm... Vedno bolj. Bom rekla, ker se mi zdi, da smo že pa tolk bombardirani z vsemi temi kemičnimi zvariki, da je pomembno. Tud gledam, ker je vedno več alergij. In alergije smo si naredili sami in to je iz vseh teh nekompatibilnih stvari, ki so skupi zmešane, da ti bo, ne vem, pomladilo in nardilo... Tak da, ja, mi je vedno bolj pomembno, da je to predvsem naravno. Tud mi je pomembno, recimo, da ni testirano na živalih, tuki mi je tud taka mal šibka točka – me tud moti, ker imam pač rada živali. Tud to pogledam, in ja, da je čimbolj naravno.

T: Če sem prav razumela... apelom v povezavi z mlado kožo torej pretirano ne verjameš?

I: Ne, ne. Jaz mislim, da vsaka leta prinesejo svoje, tud geni prinesejo svoje. In predvsem to, da če ti vzdržuješ, ne vem mišično maso, da si fit, da se dobro počutiš v svojem telesu, je to to. To so pač reklamni apeli firm, ki pač se morjo z nečim promovirat, a ne. Pri zdravstvenih apelih sem bolj dovzetna. Čeprav vseeno kritično dejansko ocenim in pač preverim znamko.

T: Si lahko konkretna? Katero kozmetiko iščeš zase?

I: Hauškove kreme jaz uporabljam. Pa mi ustreza koži... zaenkrat sem tam. Nisem tip, ki bi sprobala vse tisto, s čimer nas reklame bombardirajo. Če sem jaz v neki prepričana, če mi ustreza, ostanem pri tistem, a ne. Ne zamenjam zdaj, če bo jutri nekdo drug dal eno reklamo, a ne.

T: Kako si pa sploh izvedela za to blagovno znamko?

I: Preko lekarne.

T: Je bila to lastna iniciativa?

I: Tako, tako. Zvedla sem prek prijateljce, da je dobra in sem se pač pozanimala, sem dobila testerje, sem poskusla, mi je ustrezalo in to je to.

T: Kako gledaš na uporabo "zdravja" pri trženju kozmetike?

I: Jaz bom rekla, da je dandanes konkurenca takšna, da je tudi veliko, bom rekla, boja za preživetje, da pač se podjetja morajo promovirati, da so dejansko podjetja ugotovila, da se na reklami, dobri reklami, ki si jo ljudje zapomnijo, da veliko narediti in na ta način pridobijo velik kupcev, bom rekla tudi naivnih, a ne. Tak da... bom pa rekla, da ne padam toliko na reklame, no. Res ne. Se trudim, da ne, no. Ker se mi zdi, da... tudi nekje mi je en profesor že enkrat na faksu rekel, da dejansko, tista firma, ki da ogromno na reklamo, to je tudi en tak velik denar, ki ga morjo nekje notri dobiti, a ne. Če je tista krema ne vem kake znamke, tam notri je ogromno enga denarja za reklamo in dejansko ni toliko v tisti kvaliteti proizvoda. Jaz sem tudi čisto konkretno uporabljala za mojega otroka Bübchenovo kozmetiko, ki je pač takrat še bila samo v lekarnah in potem, ne vem, še v dm-u, ki ni fejest reklamirana, močno reklamirana, bom rekla so proizvodi po dostopnih cenah, sicer mal dražji kot eni, ne vem, recimo Nivea, ki se pa reklamira po dolgem in počez. Tak da, na ta način js tudi gledam, da dejansko za reklamo denar nekje vzamejo in ga seveda zaračunajo v proizvod.

T: Na kakšen način si pa sploh prišla do teh specializiranih informacij za nego otroške kože?

I: V bistvu v materinski šoli. Mhm... v materinski šoli, ja. V bistvu prej niti nisi pozoren na znamke, ne vem, otroške kozmetike, ker niti ne razmišljaš o otrocih. Potem, ko si pa nekje na tej poti, pa vedno bolj. In ti je pomembno, a ne, da mu ne bi sprovciral alergije, da pač imaš ustrezno negovanega, da ne padaš na reklame, no. In dejansko na ta način sem poskusla in sem bila izredno zadovoljna, ja. In se mi zdi veliko pomembno to, ker res ta kozmetika ni reklamirana, a ne, in redko kdaj da kje zaslediš dejansko reklamo, no.

T: Torej ne maraš vsiljivosti ali kako?

I: Ja, preveč vsiljivo, ja. Js ne maram, da je neki preveč vsiljivo in najboljše in tak... dejansko ne padam na te reklame, ne. Se mi zdi, da v bistvu, dobro blago se samo hvali, so včasih rekli, moja stara mama, no. Nekak temu sledim no, se trudim.

T: Najlepše hvala za te odgovore! Mi zaupaš samo še leto rojstva?

I: 76.

T: Stopnja in vrsta izobrazbe?

I: 7. stopnja. Diplomirana medicinska sestra.

T: Aha. Pa tvoj poklic?

I: Vodja zdravstvene nege in oskrbe v Pegazovem domu.

T: Ok, najlepša hvala!

I: Prosim.

## **PRILOGA C: TRANSKRIPT INTERVJUJA: KSENIJA**

T: Kaj ti zdravje sploh pomeni?

I: Zdravje mi pomeni največjo vrednoto v življenju.

T: Aha, samo še eno opozorilo. Je morda, če si vmes zapisujem kakšne podatke?

I: Ne ne.

T: Kaj še lahko poveš o zdravju? O tem, kaj ti pomeni.

I: Ja, to pomeni, da nisem bolna, da se dobro počutim.

T: Kaj pa, če zbolíš... se počutiš odgovorno?

I: Na nek način ja, ker je danes večina bolezni se mi zdi, da je pogojena... večina, ne vse... pogojena tudi z načinom prehrane, z načinom življenja.

T: Kaj pa na primer v primeru bolezni, kot je rak?

I: Deloma ja, deloma bi se počutila odgovorno, ne v celoti, deloma. Ker je tudi pol odvisno ne, kakšen je rak, od kje, ali je dedno ali ni... delno pa ja.

T: Pa me zanima, koliko si se sploh pripravljena potruditi in delati za svoje zdravje?

I: Ja v praksi smo vsi zgleda... oziroma v teoriji smo vsi zgleda pripravljene narediti vse ne, ampak ko pa je treba ne, pol pa nekako se ta zagnanost izgubi ne.

T: Ampak kaj točno vse?

I: Recimo jaz osebno ne, zdravo prehranjevat.

T: Kaj to pomeni?

I: Da ne jemo hitre hrane, da kuhamo doma, da kuhamo tudi iz živil, ki jih predvsem, če jih lahko dobimo na kmetiji ali pa nekje na kakšni ekološki kmetiji ali pa ne vem. Čim manj te industrijske hrane no, to. Predvsem tu se mi zdi, da lahko narediš veliko, ne.

T: Torej predvsem prehrana – v največji meri prehrana?

I: Najbolj prehrana. Sej pravim, v teoriji vsi vemo, da bi mogli hoditi, da bi mogli telovaditi, se čim več gibati... ampak nekako se vsi zgovarjamo na to, da nam zmanjka časa. Kar ni res ne, čas si je treba vzeti.

T: Se začneš bolj aktivno ukvarjati z zdravjem šele, ko zbolíš, ali je misel preventive in discipline prisotna vsak dan?

I: Zdaj, to je vprašanje, zdaj če zbolíš... tota prehlada pa to... je to čisto neki drugega kot če bi prišla neka resna bolezen ne. Takrat je pa vprašanje, kak bi reagiral ne. Potem bi verjetno poskusil vse kar je možno ne. Pri teh prehladah pa... ja, pripišem sama sebi odgovornost. Lahko bi se mal bolj

potrudil, mal več na svežem zraku bil, kar nismo ne, šel na sprehod namesto da greš in se vsedeš pred televizor ne... za to si v bistvu sam kriv ne. Zato si en del krivde, za take bolezni, mislim vsaj js ne, pripisujem sama sebi ne. Pač nism naredla to, nism naredla to, nism naredla to ne... čeprav bi blo fajn da bi, ne.

T: Torej imaš občutek, da nisi dovolj disciplinirana?

I: Tako, sigurno ne. Mislim, danes rečem "hm, od jutri naprej bo drugače" pa ne, ne ni.

T: Kakšen motiv bi potrebovala, da bi se to spremenilo?

I: Ja mogoče, če bi resno zbolela, pol pa mogoče pa ja. Ne vem.

T: Torej bi zase rekla, da se ne trudiš dovolj za zdravje? Si zadovoljna z načinom, kako skrbiš za svoje zdravje?

I: Tako, no. Tako. Ne čisto sto procentno ampak... ok. Ja, predvsem kar se tiče hrane se trudim, drugače pa moram rečt da ne.

T: Pa meniš, da veš dovolj o zdravem načinu življenja?

I: Ja, mislim, da mam dovolj teh teoretičnih... teorije.

T: Kje predvsem dobiš to teorijo?

I: Predvsem po internetu, kakšne knjige o zdravi prehrani, v glavnem o... vse berem... kak je zdravo da ljudje hodimo, pa da gremo na sprehode pa da si na svežem zraku.

T: Je teh nasvetov in pravil morda preveč ali premalo?

I: Mislim, da ni nikol preveč tega. V bistvu pa je zdaj pa drug problem ne, ko igrajo na noto zdravja ne, proizvajalci nekih, ne vem, aparatov al pa neke prehrane, ki pa mogoče ni zdrava, tako kot oni propagirajo. Mislim, da vsi ti preparati, ki jih vidimo v reklamah za hujšanje, mislim to je ena zadeva, ki spomladi preplavi vse časopise. In mislim, da to ni to.

T: Na kakšen način pa lahko sploh ohranjaš kritičnost?

I: Ja, težko je ja, nekak si svoje nekak... po svojih občutkih ne. Da ne more recimo bit ena dieta zdaj če hočeš shujšat ne... v tednu dni, da boš shujšal deset kilogramov, to je nemogoče ne... če ti pa nekdo reče, da boš shujšal kilogram, dva pa mogoče ja, pa je možno... ampak tole deset... ampak po svojih občutkih... sej ne moreš vedet kaj je. Dobr tule pri teh dietah ja, ampak drugače pa če ti nekdo reče tole je zdravo, drug bo rekel, to ni zdravo - ne veš kaj nardit ne.

T: Kako pa gledaš na dejstvo, da želijo ljudje živet vedno mlajši?

I: Osebno js ne. Ja, strinjam se s tem, da ljudje hočejo živet mlajši... da je ta miselnost zdaj kr. Ampak osebno mene, če sm js stara 50 let, vem da sm stara 50 let, da ne morm več met kožo takle brez gubic ne.

T: V kolikšni meri skrbiš za svoje telo?

I: Ja, to je pa to ne... ko rečemo, da od jutri naprej ne bom več to pojedla, da bom bolj suha, da bom več hodla pa tud ne hodim pa da bom šla na bicikl pa tud ne... tak da bi rekla, da poskušam, ampak mi ne uspeva glih tak kak bi js želela. Trudim se, počutim se dobro, sej pravim, če bi ble pa mogoče kake težave, potem bi se pa mogoče bolj potrudla. Drugače pa na to, da bi študirala, da bom mlajša to pa ne morem.

T: Kako pa povezuješ zdravje s skrbjo za telo?

I: Ko je človek zdrav, je tud boljše volje ne, zgleda drugače v glavnem ne. Če si bolan, si brez volje ne, tudi bled si, koža ti ni ne, ni taka kot pri zdravem človeku ne.

T: Koliko je telesne vadbe pri tebi?

I: Enkrat na teden telovadba ne, eno uro... to je to, kar hodim na organizirano telovadbo ne. Če se spravim doma sama telovadit ne traja niti pet minut ne, ker se mi zdi že predolgo. Sej pravim, telovadba enkrat na teden eno uro, potem mogoče dvakrat, trikrat na mesec hoja, dve, tri, štiri ure. Drugače pa neke druge telesne aktivnosti ni. To je to. Zarad zdravja ne... je treba. Recimo bolečine v hrbtenici, ko začneš čutit ne, potem vidiš da moraš neki za sebe naredit ne, in pač sm se odločla, da hodim na telovadbo. Čeprav je to premalo enkrat na teden ne, vem da je premalo ne, ampak doma pa ne gre. Zaenkrat še ne, mogoče ko me bo začelo malo bolj bolet, bom pa tud doma telovadla.

T: Koliko ti pomenijo kozmetični produkti pri skrbi za telo?

I: Če bi rekla od ena do sto procentov, bi rekla trideset do štirideset procentov uporabljam. Al pa ne, niti tolk ne... tolko nekdo uporablja, če nekdo uporablja sto procentno vse šminke, pudre, kremice... ne, js jih ne uporabljam ne. Edino za nego, te kremice pa to. Ampak s tem pa narediš neki za svojo kožo ne, ni sam dekorativno. Kremico rabim, brez kreme pa ne gre. Ker zjutraj, ko se pa zbudim, ko se umijem, če se s kremo ne namažem, se mi pa zdi, da mi pa lice kr takle skup vleče, res. Se mi zdi, ne vem, če se nebi namazala, se ne bi dobro počutla.

T: Kaj te pa prepriča za nakup neke kremice? Katere lastnosti iščeš?

Ne vem, ni neke... konkretnega. Mi je vseeno al je to Vichi al je to... glavno, da meni paše na kožo. Za mene mora biti krema mastna ne, ker imam suho kožo, ful suho kožo ne... pol pa da ni preveč tista bleščeča ne... in potem tak malo probavam ne. Trenutno mam svojo posebno kremo ne, Garnier recimo ne, ampak ne vem zakaj, ne zdaj zarad... lahk bi bil Vichi, lahk bi blo to ne vem kaj... ampak, takrat sm pač enkrat kupla tole Garnier in mi je odgovarjala in to uporabljam recimo ne.

T: Se ti zdi, da je lahko kozmetika škodljiva za zdravje? Si razmišljala kdaj o tem?

I: Ja, slišala sem za te dezodorante... kar mi je zelo ostalo u spominu, še zdaj mam doma tist izrezek iz časopisa ja, rak dojke, da povzročajo vsi ti razpršilci, ki imajo eno snov not, ne znam točno povedat kako... povzročajo raka na dojkah.

T: Kako pa se izogneš temu, če ne veš, za katero snov gre?

I: Sploh jih ne uporabljam več. Ne, ne. Teh ne, ki jih kupiš v trgovini s temi razpršilci. Mislim da edino Nivea menda nima te snovi not ne. Kr sma prav šle z Moniko sma gledle po trgovini kateri majo in majo skor vsi. To notr ne. Sej večinoma uporabljam te osvežilne robčke ne, vidiš tu pa nism nikol pogledla, če ma to snov notr. Zanimivo.

T: Iščeš tudi kakšne naravne produkte?

I: Slišala sem za to, ne iščem tega. Ker ne vem, nism še prišla tak daleč. Js, sej pravim, zelo malo teh stvari uporabljam. Krema za obraz ne, za tuširat, kaj se tuširaš ne, potem olje za telo... no evo, doma narejeno... olivno olje namočeno, kamilice namočene v olivno olje ne... in to je baje fajn za suho kožo ne, in js se s tem namažem po tuširanju. Ne vsak dan, enkrat na teden mogoče, in to je naravno ne, doma narejeno.

T: Torej te ta naravnost pri kozmetiki ne prepriča?

I: Ne. Mogoče nekaj ja, da nekaj pa je naravno, da delajo na tem, verjamem, da delajo. Ampak js mislim, da veliko jih pa to izkorišča v svoje komercialne namene, da to ime zdravo uporabljajo za... ne. Sem pozorna malo na te stvari ampak sem tudi zelo skeptična. Tako, zelo... nezaupljiva bom rekla, ne verjamem. Ne, ker se mi zdi, da, da tud preveč uporabljajo to naravno, da pa mogoče pa ni tak naravno kot oni trdijo - proizvajalci ne, pravijo da je naravno, da je brez konzervansov ne, da je brez... ma js to ne verjamem. Zaenkrat še ne. Ker si mislim, da ena krema, ki jo nardijo, ne more imet pol tam rok uporabe leto dni. Če nima konzervansov, če nima teh stabilizatorjev, tako kot hrana isto ne, ki je v tetrapakih... ne more bit, mislim, vsaj js mislim, da ne more biti brez konzervansov. Ker vem, da če doma naredim nekaj, eno hrano, mi bo zavrela al ne vem kaj se bo zgodilo z njo.

T: Imaš morda kakšen konkreten primer... kje dobivaš občutke, da se pa zdravje že izkorišča?

I: Recimo, ko gledam tele reklame za raznorazne pripomočke za telovadbo, ne, se mi zdi, da mal preveč ne poudarjajo tisto zdravje, zdravje. Ne moti me sicer to, ampak mislim, da je to stvar vsakega posameznika ne, kak se bo odločil, al boš kupil to al ne, al boš verjel temu, kar ti govorijo ne, sto procentov, al je v tem samo dvajset procentov resnice ne.

T: Mhm, misliš, da je preveč okupiranosti z zdravstvenimi tematikami?

I: Velik stvari slisimo ne. Maš nezaupanje sicer, ampak se mi ne zdi, da bi blo preveč... ampak sam se moraš nekak odločit kaj je pa zdaj tist, kar naj bi bilo prav, ne. Ne zdi se mi, da je preveč. Prav je, da je, da eni reklamirajo to, to, to.

T: Kako prepoznati potem, katere informacije so verodostojne?

I: Težko je. Težko je ne, ker potem bi moral bit vsak strokovnjak na vsakem področju, da bi lahko ocenil al je to to al ni to to. Pač informirat se prek interneta, nudi velik možnosti, da se informiraš na nekaterih stvareh. Sama kar iščem te stvari – takrat ko imam kak problem.

T: Samo takrat, ko imaš probleme z zdravjem?

I: Ja, ne vem. Sigurno več takrat, ko pride do enega konkretnega primera oziroma problema, recimo ne, zdaj ko sem imela problem s ščitnico in Monika in jaz greva na internet in preberem vse, kar pač o tem je. Sicer zdaj, da bi pa vsak dan... pa zelo malo, malo, malo, malo, ne nič, ampak malo.

T: Okej, to je v bistvu to. Hvala lepa za odgovore. Prosila bi te še za letnico rojstva.

I: 1962.

T: Pa stopnja in vrsta izobrazbe?

I: 7. O pardon, 6. stopnja. Izobrazba pa inženir gradbeništva. Ampak trenutno sem zdaj računovodja.

## **PRILOGA Č: TRANSKRIPT INTERVJUJA: LIDIJA**

T: Kaj ti zdravje pomeni?

I: Ja zdravje mi pomeni veliko, ker če si zdrav lahko delaš, si sproščen, v glavnem če si zdrav, zdravje je največje bogastvo... kljub denarju pa vsemu, nič drugega ne pomeni tolk kot zdravje. To je pač eno dobro počutje pa čilost... ker če se dobro počutiš... to je odvisno tud če si zdrav, eni so navidezni bolniki ne, kr naprej misli, da mu neki fali in tud to posledično če tako misli lahko vpliva na zdravje... ne, kr naprej tu te neki boli, tam te neki boli.

T: Torej v vsakodnevnem življenju, če se ti počutiš dobro, to pomeni, da si zdrava?

I: Ja, tako... meni pomeni, da sem zdrava.

T: Kaj pa, če zboliš, meniš, da si za to sama odgovorna?

I: Če zboliš, smo tudi sami delno odgovorni, k temu veliko pripomore stres, nezdrav način življenja. Js osebno recimo imam astmo pa se mi zdj ne zdi, da sm neki bolana, morš s tem znat tud živet. Drugače pa ja, sigurno si sam odgovoren za svoje zdravje, če nič ne nardiš, sigurno zboliš. Kaj pa vem, eni rečejo, da velik, velik stres pripomore k na primer raku ne. Vse pa ravno ne, ne mormo bit samo mi odgovorni, ker so ene bolezni, ki ne moreš na njih vplivat, recimo odpoved kakih organov, ledvic, neki je tud dedno ne.

T: Koliko si se pripravljena truditi in delati za zdravje? Kaj vse narediš?

I: Js osebno sem pripravljena nardit za svoje zdravje, čeprav ponavadi za te stvari zmanjka časa... kaj vse? Recimo, da si doma prideláš hrano, se mi zdi, da že to je velik, ker ni tolk špricana, ni



tolk tistih kemikalij, da se gibaš recimo, telovadiš, tud da delaš, da ne sediš samo nekje, tud to je na nek način, da si skoz v gibanju ne. Ja, torej telovadba, sprehodi, hrana, recimo domača, to mamó ne, vrt pa to... mamó solato pa paradižnik pa te zadeve. Ne morem pa rečt, da pa zdj zdravo živim.

T: Zakaj pa ne?

I: Zato ker recimo premalo gibanja, premalo telovadbe ne. Telovadit bi mogu, ker takrat pravijo, da se najbolj razgibas ne, vse mišice in vse. Zdj če ješ samo pa se ne gibaš, spet ni zdrav način življenja. Ja ja, na področju gibanja premalo naredim. Sej če delaš v službi ni to to, če ti telovadiš, je drugo ne. Če delaš v službi si skoz v enem tistem položaju, če pa telovadiš pa dejansko razgibaš celo telo. Zmanjka časa, hitr tempo življenja, družina, otroci...

T: Pa si zadovoljna s tem, koliko skrbiš za svoje zdravje?

I: Js osebno sem zaenkrat zadovoljna, ker zaenkrat nekih problemov nisem imela.

T: Mhm. Se začneš bolj aktivno ukvarjati z zdravjem šele takrat, ko zbolíš? Ali je misel preventive prisotna vsak dan?

I: Vsak dan ravno ni, ni vsak dan. Premalo se zavedaš, zavedaš se šele potem, ko je že neki narobe, ko zbolíš.

T: Meniš, da veš dovolj o zdravem načinu življenju?

I: Js mislim da ja. Sej je kr dovolj informacij ne, internet, časopis, radio, televizija – mediji.

T: Koliko pa upoštevaš vse te nasvete?

I: Neki že ne, vse pa ne... po najboljših možnih močeh.

T: Si kritična do teh nasvetov ali verjameš vsemu?

I: Ne, vsemu ne verjamem, ker so tud ene take, k nič ni res... maš enga včasih k po radio govori, da ja, ne vem kolkrat na dan bi mogo jest pa ka vse bi mogo jest, sej to je neizvedljivo, sej pol bi samo jedel. Pa tud te, k govorijo to pomaga pa ono pomaga... mogoče kaj, ampak tud mogoče ne vsakemu.

T: Če prav razujem, meniš, da prihaja potemtakem do navzkrižja informacij. Imaš zaradi tega občutke nezaupanja?

I: Ja, do določenih informacij, ja.

T: Kako skrbiš za svoje telo?

I: Prehrana, da čuvaš... da preveč ne ješ, da se ne zrediš, mislim da tud to... zdj spet telovadba, zdj js tolk, kot sem že prej rekla.. premalo posvečam pozornosti gibanju in telovadbi. Mislim, da skrb za telo zahteva kr velik truda. Ampak se pa to potem vidi v boljšem zdravju.

T: Pa se trudiš?

I: Ne.

T: Rekla si, da se skrb za telo odraža v boljšem zdravju. Na kakšen način si to mislila?

I: Ja vidi se recimo, vidi se, če velik piješ vode ne, po obrazu se vidi, koža je bolj čista, lasje so bolj sijoči, če si zdrav, res se vidi na obrazu ne.

T: Aha, konkretno ti potem dosežeš to skozi prehrano?

I: Ja... tudi skozi telovadbo ne, eni telovadijo ne.. oblika telesa se sigurno izoblikuje. Js ne tolko.

T: Koliko pa je telesne vadbe pri tebi?

I: Ka pa js vem, mogoče enkrat tedensko bi lahko rekla, več ne.

T: Aha, pa je to zaradi želje po fizičnem zdravju ali zaradi želje po telesni privlačnosti (kot si prej omenjala)?

I: Želje po zdravju.

T: Pa meniš, da si kritična do svojega telesa?

I: Ne, nism kritična, ne bi rekla. Ne skrbi me toliko.

T: Kako pomembni so ti kozmetični produkti pri sami skrbi za telo?

I: Ja zdj js jih dosti ne uporabljam, uporabljam samo barvico, mogoče kako maskaro, kremico. Za telo, za obraz, to ja. Drugač ličil pa tega tolik ne no. Krema ja, za suho kožo pa to.

T: Katere lastnosti pa iščeš pri nakupu kozmetike?

I: Ja čedalje bolj, da nima tistga alkohola al ka je not ne, to pravjo da ne in probam tud to gledat. Pol ne vem, tisti deodoranti, ko so bli, za pod pazduho, ko so vsebovali nekaj... tud to ne.

T: Kakšne deodorante potem uporabljaš?

I: Js v bistvu teh za pod pazduho sploh ne uporabljam več. Zaradi teh zdravstvenih priporočil... samo parfum uporabljam, drgač pa kremo tisto brez alkohola.

T: Se ti zdi, da je kozmetika lahko škodljiva za zdravje?

I: Ja, določena ja.

T: Nisi seznanjena o kakšnih nevarnostih ali tveganjih za zdravje?

I: Ne, razn tisto, kar je blo takrat rečeno... to za pod pazduho, k je blo rečeno, da pri ženskah povzroča raka na prsih.

T: Koliko ti je pomembno vračanje k naravi pri skrbi za telo?

I: Zdj sem začela uporabljat te kreme ravno, ki so povezane z naravo, ker mi je ena svetovala, to je mislim Hauška... to mi je svetovala ena in sm šla na to. Zdj iščem naravne stvari.

T: Zakaj pa?

I: Zato ker je naravno, ker ni tistih vseh stvari tolik not, umetnih, js ne vem no, pravjo da ni. Občutek maš, da ni. Ja, pa doma si sama kaj nardim... na lase mogoče tist rumenjaka pa kis ne, za masko. To je to. In če hočeš bit zdrav, moraš potem tud poskrbet za telo na tak zdrav način ne.

T: Se ti zdi, da podjetja izkoriščajo zdravje pri svojem trženju? Ali nisi toliko pozorna na to?

I: Ja, mislim da izkoriščajo, sej to dejansko pri vseh zadevah, da izkoriščajo. Ker je tolk teh proizvodov, tolk je vsega, človek se težko odloči potem kaj. Tud pri zdravju... težko verjameš vsemu temu, velik je tudi teh reklam... ne veš, kaj je v redu in kaj ni v redu, ker je tolk tega... težko se je odločit, če ti nekdo ne svetuje.

T: Hvala za odgovore. Še za leto rojstva bi te prosila!

I: 1971.

T: Kaj pa stopnja in vrsta izobrazbe?

I: 6. stopnja, komercialist.

T: Kaj pa tvoje trenutno delovno mesto?

I: Poslovna sekretarka.

## **PRILOGA D: TRANSKRIPT INTERVJUJA: MATEJA**

T: Najprej me zanima, kaj ti zdravje sploh pomeni?

I: Zdravje je največja vrednota... mmm, ja največja vrednota. Na kratko bi rekla, da je čist na vrhu lestvice.

T: Kaj vse pa si pripravljena narediti za svoje zdravje oziroma koliko si se pripravljena potruditi? Lahko kar konkretno.

I: Rekla bi, da konkretno na določenih področjih več na določenih malo manj... to se mi zdi, da je tudi glede na leta... malo zavisi, čeprav moraš že v mladosti malo mislit na starost, ker sigurno so navade železne srajce in če maš neke dobre navade, že lahko potem teh navad iz mladosti si zagotoviš, kar se tiče zdravstvenega stanja, malo boljšo starost.

T: Se ti zdi, da se v starosti bolj posvečaš zdravju kot pa v mladosti?

I: Večina ljudi se, čeprav sigurno je prav, da se celo življenje nekako enakomerno.

T: Kaj pa ti narediš za zdravje?

I: V bistvu, redni zdravstveni pregledi, čeprav tu bi rekla, da ni odveč tudi ta misel, da... avto redno vozimo na tehnični pregled in pač smo pripravljene odšteti kar precej denarja za servis avtomobila, medtem ko kakšni zdravstveni pregledi, tud če so samoplačniško, se nam včasih zdi kr precej drago, ampak je kljub temu vredno odšteti. Verjetno ta primerjava s servisom avtomobila je primerna.

T: Torej imaš redno potem te zdravstvene preglede – samoplačniško ali kako?

I: Tako bom rekla, eno je teorija, eno je praksa. Pri meni zaenkrat... ja, bom rekla... ne vem kako naj se izrazim, na vsak način mam namen, da res vsake tolko opravim zdravstveni pregled. In tud glede na leta, seveda prihajam v takšna leta, ko se bo na vsak način razširil ta asortima pregledov.

T: Ampak zaenkrat pa še ne?

I: Konkretno, ja tudi no, lah rečem da ja, nekako spremljam... ne vem, tud kar se tiče dermatologije, pač to, kar velja za vsakega človeka in hvala bogu je zdj ozaveščenost že zelo dobra. Do zdj je blo večina stvari še potom tega osnovnega zdravstva, pomeni, da je bilo pač preko napotnice. Če pa kdaj...tudi zdravje mi še zaenkrat dost dobro služi no... če pa kdaj nanese, kar tudi slišim iz izkušenj drugih, da je čakalna doba predolga in podobno, si je pa treba tud samoplačniško. Ampak preventivno je na vsak način boljše, tud če greš samo na obračanje k zdravniku.

T: Torej opravljaš preventivne preglede?

I: Ja, glede na svoja leta.

T: Je to enkrat na leto?

I: Ne, sistematično ne, ne hodim... odvisno, za kaj gre.

T: Ok. Toliko o zdravstvenih pregledih. Kaj vse si še pripravljena narediti za svoje zdravje?

I: Zdravje je ena zelo kompleksna zadeva. Sigurno, če se dobro počutiš v svoji koži, je že to neka zdrava samozavest. Potem zdrava prehrana, ukvarjanje s športom. Mislim, da sem več ali manj naštela. Vse to je pomembno.

T: Pa se začneš bolj aktivno ukvarjati z zdravjem, ko zbolíš, ali je misel preventive pri skrbi za telo vsak dan prisotna?

I: Je vsak dan prisotna. Ampak celostno gledano bi rekla, da so še pomanjkljivosti. Rekla bi da, ne vem, če bi ocenla od nič do deset, bi rekla, da je ocena tam od osem do devet. Kot že rečeno, točno vem, kje še imam pomanjkljivosti in bi rada tud te pomanjkljivosti odpravila.

T: Kaj so tiste pomanjkljivosti? Na kakšen način jih boš odpravila?

I: Glede gibanja, lahk rečem, da sem zelo zadovoljna in se strogo držim teh svojih prepričanj... ampak glede prehrane, pri prehrani bi mogla še marsikaj nardit.

T: Kje pa izbrskaš vse nasvete o zdravem načinu življenja?

I: To sem že prej rekla, da je informiranost v današnjem času na zelo, zelo visokem nivoju. Če le želiš informacije pridobit, jih pridobiš... okrog nas leži polno informacij. Glede tega smo v prednosti glede na prejšnje generacije, ko ni bilo interneta, ni bilo niti tolko revij, po televiziji tolko govora o zdravem načinu življenja.

T: In ti imaš občutek, da imaš dovolj tega znanja?

I: Stvari se vedno spreminjajo in tako mormo tudi mi ves čas spremljat novosti. Življenje je eno samo spreminjanje. Nič ne ostane v nekem rigidnem, tako da moraš ves čas spremljat novosti, da si na tekočem.

T: Pa si kritična do vseh teh nasvetov?

I: Sigurno, tudi ko knjigo beremo, na nek način moramo biti kritični, kar koli prebiramo, do vseh medijskih objav moramo imeti svoje mnenje, tudi seveda upoštevamo svoje lastne izkušnje.. tako da tekom življenja, tu ko delamo s starejšimi ljudmi, dostikrat vidimo, kako zelo so skeptični do različnih stvari. In ta skepsa je seveda potrebna... verjetno z leti tudi zaradi svojih izkušenj in pa znanja, ki ga človek pridobi sčasoma in si ustvari neka svoja mnenja.

T: Imaš občutek, da je znak dobrega zdravja tudi disciplina?

I: Eni ljudje imajo srečo, lahko zelo nezdravo živijo, pa bi glede na vse te norme in standarde in vsa priporočila Svetovne zdravstvene organizacije, bi že zdavnaj se morale pokazati določene bolezni, pa se jim ne, ker vsak človek se drugače odziva na določene vplive okolja, na določene navade... tako da dostikrat je tudi med ljudmi, rečejo... moj dedek je kadil celo življenje, pa ni imel nikoli raka na pljučih. Tudi taki primeri so. Verjetno je to genska predispozicija, ki jo ima vsak človek, ki jo prinesemo nekako v zibki, in pa tudi vpliv okolja.

T: Ali zdravje najbolj opazuješ ravno skozi svoje telo – preko zunanjega videza?

I: S to trditvijo se ne morem čisto strinjati, ker včasih kdo reče... to se dogaja pri starejših ljudeh... komu rečem, "joj kako lepo zgledate"... pa rečejo, "ja ampak"... pa začnejo naštevati kaj vse jih muči... tako da včasih tudi, ta fasada zunanja, lahko je lep izgled, ampak res je, da je to v redkejših primerih. Najpogosteje velja tisto ne, če se dobro počutiš v svoji koži, če si zdrav, potem se tudi to odraža navzven, na koži kot našem največjem organu.

T: Koliko in na kakšne načine skrbiš za svoje telo?

I: Ja, poskusim se nekako ukvarjat z različnimi tipi vadbe. Ker se tudi... recimo, če bi trikrat tedensko samo lafala, bi se nekako telo navadilo na to... tako da variabilnost poskušam upoštevati. Skušam upoštevati, da je vadba trikrat do petkrat na teden, kar je po priporočilih SZO oziroma tega no, inštituta za rekreacijo v Ameriki. Da je vadba pestra, da vsebuje aerobne in anaerobne elemente.

T: Torej se držiš neke discipline, si disciplinirana glede športa.

I: Ja, če bi pogledla splošno populacijo, bi rekla, da sm disciplinirana.

T: Je to samo zaradi želje po fizičnem zdravju ali tudi zaradi zunanje privlačnosti?

I: Ponavadi je vadba skupek marsičesa... slej kot prej ugotoviš, da se dosti boljše počutiš, tudi boljše spanje... ogromno teh dobrobiti, ki jih vadba prenese na telo in duha. Se pa strinjam, da se zdravje odraža na telesu, v neki privlačnosti, tudi v tem, da ohranjaš težo in podobno.

T: Koliko napora in truda pa je potrebnega pri skrbi za telo?

I: V bistvu mi ni naporno, edino včasih je... kot pri vsej populaciji, ki se trudi rekreirati... težek začetek, tisto odpraviti se, zdj pa gremo. Ko si enkrat v akciji, potem ni več problem. In potem tudi

pozitivni učinki in endorfini, ki se sproščajo po vadbi. Sebe imenujem kot ena odvisnica od tega, kot pozitivna odvisnost.

T: Še kaj narediš pri skrbi za svoje telo – poleg telesne vadbe?

I: No, prej sm že omenila, šibka točka je prehrana... mogoče mal preveč tega gurmanstva, ker dobra hrana mi veliko pomeni. Žal ne vem, genska predispozicija bom rekla, da ni najboljša. Ker eni so res že po genih suhci, po domače povedano, pri meni to žal ni. Tako da na nek način se da to z vadbo kompenzirat. Veliko vadbe je večja izguba kalorij. Ampak sej to je vse v imenu zdravja. Zaključek je zdravje in dobro počutje.

T: Če sem prav razumela, gre tudi za ohranjanje vitkosti?

I: Sej pravim, vse kar ima rekreacija za posledico, teh dobrobiti lahko naštejemo ogromno, in med vsemi temi je tudi na vsak način vzdrževanje telesne teže, vzdrževanje nekega tonusa mišičnega, lepe drža, poravnava, vse to je zelo velik paket.

T: Kaj pa prehrana? Zanima me konkretno tvoje razmišljanje, kaj narediš dovolj, kaj premalo, kaj bi še lahko in zakaj ne?

I: Trudim se sicer prehranjevati se zdravo, čeprav kar se tiče pomanjkljivosti, kot pri mnogih je tudi pri meni mogoče prevečkrat želja po sladkem... gurmanski užitek je problem. Sicer trudim se te osnovne smernice - manj soli, manj sladkorja, vse te bele stvari, kar so škodljive, da se čimbolj zmanjšuje, tudi dosti tekočine na dan, tudi ogromno zelenjave in sadja - skušam čimveč stvari upoštevati. So pa pomanjkljivosti. Če bi si pisala cel dan kaj zaužijem, bi od tistga sigurno pet, šest stvari črtala. Že po zaužitju si rečem, no ja, ne bi blo tega treba.

T: Meniš, da je dovolj teh nasvetov v okolju?

I: Ja, mislim da ja. Čeprav so mnenja strokovnjakov različna, ljudje smo različni, in tako kot sva že prej rekla, da moraš po svojih izkušnjah in nekako po zdravi pameti presoditi kaj je zate primerno in kaj ni.

T: Kakšen pomen pa daješ kozmetičnim produktom pri skrbi za telo?

I: Pravzaprav, ja... ne bom rekla, da mi nič ne pomenijo, čeprav, ko opazujem, mi je najbolj všeč tisto... uporaba čim manj kozmetičnih izdelkov, če pa že, da so ti čim bolj na neki naravni osnovi.

T: Katere so potem tiste lastnosti, ki jih iščeš pri nakupu kozmetike?

I: Hm. Oglasi me vse manj prepričujejo. Zato ker ti lobiji so si zelo navzkriž in tisti lobiji, ki reklamirajo in se zelo vsiljujejo v pore človeškega življenja...

T: To imaš zdaj v mislih kozmetična podjetja?

I: Ja, pa tudi farmacija, to se že počasi prepleta. Tako da, bolj zaupam... dobro pomembno je tudi, da je zadeva že dlje časa na tržišču... da je biološka, pa tudi vse bolj se mi zdi prav, da se vračamo k naravi. Ker je današnji način in res farmacija in različni drugi lobiji so že mal preveč...

T: Imaš občutek, da izkoriščajo zdravje za trženje?

I: Sigurno ja.

T: Kako pa lahko potem sploh še zaupaš tovrstnim izdelkom?

I: Bom rekla, da je kr težko... in ne vem... tudi enostavno se ti lobiji apelirajo na naše pomanjkanje časa, kar je sigurno na njihovi strani, ker je v današnjem hitrem tempu, je pomanjkanje časa veliko, in enostavno nimaš časa za prebiranje drobnega tiska, in ne vem se v potankosti spuščat, kar je seveda na njihovi strani, in tako potrošniki jemlejo vse povprek... in je mogoče premal poudarka na kakovosti.

T: Meniš, da pripomoreš k boljšemu zdravju, če neguješ svojo kožo?

I: Ja... mislim, da kozmetika sigurno neko mesto tudi zaseda... v službo bi verjetno lahko prišla tudi brez kozmetičnih produktov, ampak bi se sigurno slabše počutila.

T: Zakaj pa?

I: Spet smo pri psihologiji...

T: Že prej si omenila, da se ti zdi prav, da se vračamo k naravi. Uporabljaš potemtakem naravno kozmetiko?

I: Včasih si kupim en losijon naraven, včasih je krema naravna. Skušam upoštevati to, čeprav ne upoštevam popolnoma. Sej pravim, ni vse naravno, žal, sigurno pa je precej... bolj bi bila pa zadovoljna, če bi lahko vso kozmetiko uporabljala naravno, če bi le bila večja ponudba.

T: Je to lastna iniciativa? Kje dobiš informacije o naravni kozmetiki?

I: Ja, iščem sama ja. Mislim, da je dost informirano, in točno veš kje prodajajo naravno kozmetiko... včasih je pač nam, ki smo na periferiji kakšna zadeva bolj oddaljena, ampak vsake tolko pa le gremo tudi tam mimo.

T: Ok. Hvala lepa za odgovore. Prosila bi te še, če mi zaupaš letnico rojstva.

I: 1972.

T: Kaj pa stopnja in vrsta izobrazbe?

I: To je pa 7. stopnja izobrazbe ali 7a? Visoka strokovna v glavnem. Vrsta izobrazbe... diplomirana delovna terapevtka.