

Bene Behrič *zeliščar*

Rožicam je enostavno treba zaupati!



Ingrid Mager

FOTOGRAFIJA
Jaka Gasar

EPRAV SO LJUDEM ZELIŠČA DANA V UŽIVANJE kot naravna dobrina in lahko o zeliščarstvu govorimo tudi kot o dragoceni kulturni dediščini naših babic, je mnogim trn v peti. Veliki korporativni sistemi onemogočajo skoraj vse alternativne dejavnosti, med njimi tudi tiste, ki so povezane z zelišči. Zeliščni čaji in čajne mešanice, ki se lahko prodajajo, denimo niso opremljeni z informacijo, čemu sploh služijo. Tako na primer več »ne vemo«, da kamilica blaži želodčne težave.

Bene Behrič se je veliko let ukvarjal z avtokozmetiko, v prostem času pa odhajal na domače travnike, gozdove in vršace okrog Velike planine in nabiral zelišča, s katerimi so si domači in znanzi lajšali zdravstvene težave. To ga je počasi pripeljalo do lastne zeliščarske dejavnosti. K temu je precej pripomogla tudi njegova izkušnja z borelijjo, ki jo je, kot trdi, povsem ukrotil z divjo ščetico. Pomoč in nasveti pri borelijji so postali njegov zaščitni znak. Zelišča nabira v soncu, na izbranih in neonesnaženih rastiščih po Sloveniji in ob Jadranu, nato pa jih z veliko skrbnostjo suši in obdeluje naprej. Če je rastlina pravilno shranjena, je tudi nekajkrat bolj učinkovita, trdi.

Včeraj je obilno deževalo. Danes verjetno ni dan za nabiranje zelišč, ali pač? Morebiti popoldne, od četrte ure naprej, če bo sonce zelišča dobro osušilo. Če nabereš in daš sušiti mokra zelišča, se pojavijo plesni z mikrosporami in že zato se potem ne sušijo, kot bi se morala: počrnijo, potemnijo. Zelišče mora ohraniti prvotno barvo, identično sveži rastlini. Rastline imajo svoj čar in z nepravilno obdelavo izgubijo svojo moč ter svoje vrednote. To se zgodi, če niso pravilno utrpane, obrezane, obdelane, posušene in shranjene. Ko kupujemo zelišča, moramo biti pozorni na barvo in aromo.

Kdo se obrača na vas za nasvete?

Tisti, ki želijo spremeniti svoj način življenja, in povpraševanja je čedalje več, ljudje se vračajo k naravi. Nekoč so si vsi pomagali samo z zelišči in naravnimi pripravki. Prihajajo tudi ljudje, ki jim sintetična zdravila ne pomagajo več in imajo številne škodljive stranske učinke na njihovo telo.

Pravijo, da imam svojevrstne rože. Enkrat so moja zelišča merili radiostezisti na sejmu v Bioparku v Žalcu in bili zelo presenečeni. Menda tako intenzivnega energijskega valovanja iz zelišč še niso videli. Mislim, da je čar v rastišču rože in kako jo potem negujemo, obdelamo ter uporabljamo. Sem eden redkih slovenskih zeliščarjev, ki se redno potepa po Mediteranu, zato je v mojih mešanicah veliko tamkajšnjih rastlin. Obdelam jih že na mestu, kjer jih nabere. S tem ohranim v njih veliko učinkovin, mineralov, rudnin in eteričnih olj in ravno v tem je čar rastlinja.

Katera je po vašem mnenju največja napaka, ki jo delamo ljubiteljski zeliščarji, ko se zapodimo nabirati zelišča? Največja napaka je, da se ne upošteva vpliva lune. Treba je spremljati, kdaj je dan za korenino, kdaj za liste in kdaj za cvetove oziroma plod, in se po tem tudi ravnati. Samo s tem lahko že veliko dosežemo. Rastlino je treba pravilno odrezati in tudi čim prej pravilno uporabiti ter shraniti. Izvlečke naredim kmalu po tem, ko rastline nabere: pokrijem jih in jih dva dni pustim na prepihu, da se nekoliko presušijo, potem jih obdelam in iz njih naredim pripravke. Zima je dolga, čas nabiranja cvetočih rastlin pa kratak, zato si je treba zagotoviti tudi ozimnico. Zdrave rastline dobro posušim in ustrezno skladiščim, da so zavarovane pred vlago in svetlobo. Tako ohranijo vse učinkovine, seveda pa jih je treba večkrat pregledati.



Kakšno izvlečko oziroma tinkturo delate? Uradno jim rečemo prehranska dopolnila, gre pa za to, da zelišča maceriramo v alkoholu, iz česar potem nastajajo tinkture, ki se jih uživa po kapljicah.

Zakaj ne delate tudi maceratov oziroma olj z izvlečki rastlin? Za zdaj nam čas tega ne dopušča. Morali pa bi pridobiti tudi poseben certifikat.

Če gre zgolj za zakonodajno zagato, kje vas država ne spusti skozi? Dejansko ne smemo govoriti o tem, kakšni zdravstveni težavi je posamezna rožica namenjena. Tudi v čajnicah ne smejo povedati, čemu kakšna zel služi, to jim prepoveduje naša zakonodaja. Šentjanževka je primer rastline, ki je pri zeliščarju ne moreš kupiti, v lekarni pa jo lahko.

Šentjanževka velja za kraljico zelišč. Čemu takšen uraden odpor do nje? Če ljudje te prepovedi ne bi upoštevali, bi izničili uporabo številnih zdravil. Te prepovedi so se uveljavile, ko so ljudje šentjanževko neprimerno uporabljali, kar se je burno odrazilo v nekaterih zdravstvenih težavah. Pri vsaki uporabi katerekoli rastline moramo biti previdni in se poučiti o njenih dobrih in slabih lastnostih.

Kako bi se dalo v primeru šentjanževke, ki po naravni poti zdravi depresijo in tesnobo, zoperstaviti interesom farmacevtskih podjetij? Pri sintetičnih antidepressivih se namreč pojavljajo številni negativni stranski učinki.

Trenutna zakonodaja nekatera zelišča uvršča med prehranska dopolnila, druga pa na seznam zdravil. Vsa zelišča, ki so po pravilniku o razvrstitvi zdravilnih rastlin v kategoriji »Z«, so uradno registrirana kot zdravila, zato se moramo pri njihovi uporabi posvetovati s strokovnjakom. Obstaja tudi kategorija »H«, v katero se uvrščajo zelišča, ki se štejejo za živilo oziroma hrano, recimo kopriiva, timijan, šetraj. Uporaba teh zelišč je bolj »spručena«. Seveda pa moramo vsa zelišča uživati v zmernih količinah in nikoli z njimi pretiravati.

Kako ste vi uradno postali zeliščar? Vse težave in tegobe sem si že od nekdaj lajšal z rastlinami in na ta način sem pomagal tudi prijateljem. Pravzaprav sem samouk. Začel sem tako, da sem v roke vzel knjigo patra Ašiča in druge strokovne knjige, šel v gozd in opazoval rastlinski svet. Veselilo me je raziskovanje. Vsako nabrano rožo sem poiskal v knjigah in črpal informacije o njej. Ščasoma sem začel o rastlinah predavati, pozneje sem na šoli

za hortikulturo v Celju pridobil zeliščarski certifikat.

Predvidevam, da so vas še posebej mučili z znanjem o tem, katere rastline so smrtonosne in se jih lahko zamenja z zdravilnimi?

Seveda. In prav je tako, saj je zeliščarjev danes veliko, eni so bolj podkovani, drugi manj. Največkrat se zgodi, da namesto čemaža nabirajo jesenski podleseki; zgodaj spomladi poženeta podobne liste. Ali pa čmeriko, ki raste v višjih predelih, zamenjajo za košutnik. Podlessek in čmerika spadata med najbolj strupene rastline pri nas.

Kako je z vašo odgovornostjo, ko nekomu svetujete odmerek nekega zelišča? Do pravih odmerkov sta me pripeljala dolgoletna praksa in izmenjavanje informacij z ljudmi, ki so uživali posamezna zelišča. Vzemimo za primer želodčne težave. V zeliščarskih knjigah je vsaj dvajset rožic, ki krepijo želodec ali uravnavajo želodčno kislino. Toda prepričan sem, da ni vsaka roža za vsakega. Nekoč se je name obrnila gospa z želodčnimi težavami in si želela pomagati z encijanom. Njen mož je celo prehodil več planin, da ga je nabral. Vendar je bil encijan prvi, ki sem ga pri njej izločil. Njej ni koristil, določil sem ji drugo

zelišče, sladki koren, in čez nekaj dni me je poklicala in dejala: »Bene, tole deluje!« Očitno imam neko zavest, dar, da izberem prave stvari. Po tej plati nimam slabih izkušenj z ljudmi.

Kaj torej ste? Zeliščni zdravnik, novodobni alkimist ali kaj drugega?

Nič od tega, pač pa s svojim znanjem in izkušnjami želim pomagati ljudem, ki si to želijo. Pogosto jih je treba tudi duhovno spodbuditi in jim vliti poguma. Dobri rezultati se potem sami širijo od ust do ust. In ljudje, veste, dejansko trpijo. Vzajem si čas zanje, že pogovor jim prinese olajšanje. Ljudem svetujem, naj kapljice jemljejo spoštljivo, naj si vzamejo čas, v njih je moč, je narava. Moja domača lekarna je narava. Če naravo spoštujemo, nam vrača dobro. Svetujem jim tudi, naj si med zaužitjem kapljic predstavljajo, kako iz njih izginja bolezen, črnina in kako jih preliva sončna svetloba. V rožah je sončna energija, sploh če so nabrane z ljubeznijo in s spoštovanjem. Poseben čar imajo tudi mediteranske rastline, ki so še posebej osonečne. Te so zelo trpežne, brez vode vzdržijo celo daljše obdobje, zato imajo v sebi ogromno moči, učinkovin.

Veliko različnih rastlin, recimo evkaliptus, divji origano, divji timijan, kraški šetraj, kratka rastline, ki se uporabljajo tudi v kulinariki, saj so veliko bolj aromatične. Vse te rastline sem začel gojiti tudi doma. Seveda jih je treba v zimskem času dobro zaščititi ali umakniti pred zmrzaljo in snegom.

Kaj nabirate ob morju?

ožilje, in res so prepreženi z listnimi žilami kot človeško ožilje. Tudi ščetica cveti v obliki kolobarja, in ko zbolimo za borelijjo, se nam okrog ugriza klopa prikaže podoben kolobar.

Bi kar pritrld misli, da za vsako bolezen rožica raste. Znanja o zeliščih so se prenašala iz roda v rod, le da morda včasih rastline niso bile toliko raziskane, kot so danes, čeprav je mnogo še vedno neraziskanega in so torej rastline še velik potencial. Recimo kijasti lisičjak, ki ga je za krepitev jeter svetovala svetovno znana zeliščarka Marija Treben, se zdaj ne uporablja več; ugotovili so, da nase zelo vleče radioaktivne snovi. Ampak če ga boste uživali občasno, ne bo nič narobe. Ljudje si ga polagajo tudi na mesta z revmatičnimi bolečinami. Divja ščetica je nekoč že bila na seznamu rastlin, ki pomagajo pri kožnih obolenjih, danes pa je po raziskanosti v samem vrhu; deluje na marsikaj, predvsem pa pomaga pri težavah z borelijjo. Žal smo se danes preveč oddaljili od narave in preveč posegamo po umetnih pripravkih, vitaminih in mineralih ter različnih umetnih praških.

S ščetico ste si pri borelijji menda celo večkrat pomagali sami.

Borelijjo sem dobil večkrat, to je potrdil tudi zdravnik. Rekl bi ji lahko tudi kuga, saj se hitro širi. Pravzaprav je bil začetnik na tem področju antropolog Wolf D. Storl, ki je prek svoje knjige prvi javno spregovoril o tem, kako si je s ščetico pomagal pri tej hudi in nepredvidljivi bolezni. Njegovo proučevanje me je zelo pritegnilo in veliko sem se naučil prav iz njegovih izkušenj. Potem sem začel rastlino proučevati tudi sam in znanje o njej še nadgrajeval. Tako sem ugotovil še marsikatero njeno neraziskano lastnost. Iz izkušenj vam povem, da je ščetica res vredna obdudovanja, saj poleg svojevrstnih učinkov, ki pripomorejo k boljšemu počutju, dviguje tudi našo duhovno zavest, ker je energetsko zelo močna.

Vzamem si čas za ljudi, že pogovor jim prinese olajšanje. Svetujem jim, naj kapljice jemljejo spoštljivo, naj si vzamejo čas, v njih je moč, je narava.

Za vsako težavo bo moral zeliščni pripravek zaužiti ločeno. Kako jemljemo kapljice, je ključnega pomena, se pa priporočene količine razlikujejo od proizvajalca do proizvajalca.

Ali lahko zelišča brez skrbi uživajo tudi otroci?

Seveda jih lahko uživajo, vendar je pri čajih potrebna previdnost. Tinkture pa lahko otroci uživajo od šestega leta naprej. Zanje tinkturo nakapamo v vroč čaj ali vodo, da alkohol izhlapi.

Čemu se ljudje bojijo zelišč?

Mislim, da se nekateri zelišč bojijo zato, ker jim ne zaupajo dovolj in imajo morda z njimi premalo lastnih izkušenj. Skeptični so že, če jim svetujem timijan, čeprav gre za vsakodnevno začimbo v kuhinji.

Vendar je dejstvo, da je učinkovanje nekaterih zelišč resnično močno. Ravno za timijan je že Galen trdil, da je najmočnejši antiseptik med rastlinami. Res je močan antiseptik in zelo deluje tudi na glivice v črevesju, vendar se mi zdi, da če se pri stvarih ne pretirava, ne škodijo. Če bi človek neko zel užival zgolj mesec dni in spil samo eno skodelico čaja na dan, recimo zaradi preventive, ne bi smelo biti nič narobe. En mesec uživaš timijan, drugi mesec brezove liste, ki so dobri za ledvice, tretji mesec piješ čaj iz zelišča, ki učinkuje na prostato. Tako tudi sam pijem čaje.

Kaj pijete ta mesec?

Trenutno pijem sivko, hmelj in pasjonko. Vsa tri zelišča delujejo pomirjevalno. Po navadi tega ne rabim, tokrat pa čutim, da potrebujem ravno tak čaj.

Kdaj se pijejo čaji in kdaj tinkture?

Pri resnejših zdravstvenih tegobah je nedvomno smiselno uporabljati izvlečke, in ne čaj. Neko zelišče sicer lahko vsebuje smole, minerale, rudnine, eterična olja in druge učinkovine, toda mnoge od teh snovi v vodi niso topne in jih zgolj s poparkom ali

prevetkom ne dobimo iz rastlin. Tako veliko zdravilnih snovi dejansko zavremo in posledično ni zelenih rezultatov. V tinkturi je mnogo več učinkovin, ki blagodejno vplivajo na naše počutje.

Tudi za pegasti badelj pravijo, da pri zdravljenju jeter pomaga le koncentrirana oblika rastline, kajne? Res je, ampak mi imamo na voljo tudi semena pegastega badlja in ljudje že vrsto let pravijo, da se jim je stanje popravilo. Semena zmeljemo in jih zaužijemo s kefirjem ali jogurtom, da se silimarini veže na mlečnokislinske bakterije, in ravno tako izjemno delujejo. Predvsem pri težjih obolenjih jeter, pri katerih je stopnja tolerance za alkohol ničelna in tinkture niso primerne. Ker torej silimarini ni vodotopen, uživanje čaja, narejenega iz plodov pegastega badlja, pri obolenih jetrih ni učinkovito.

Koliko gre pri uživanju zelišč za placebo učinek?

Če je nekdo bolan in se odloči, da bo vstopil v rastlinski svet, potem mora v to tudi verjeti. In marsikaj pri sebi tudi spremeni. Rožicam je enostavno treba zaupati!

Žal smo se danes preveč oddaljili od narave in preveč posegamo po umetnih pripravkih, vitaminih in mineralih ter različnih umetnih praških.