

Zelišča nekoč in danes

Vrt je bil pri Germanih posvečen prostor. Foto: Lovro Vehovar

Kratek pregled zgodovine zeliščarstva

Janko Rode

Zelišča spremljajo človeka iz časov, ko je bil še lovec in nabiralec. Rastline so mu predstavljale hrano. Nagonsko, kakor je to pri živalih, in z njihovim opazovanjem je tudi človek počasi ločil med tistimi rastlinami, ki so mu bile le za hrano, in drugimi, ki so mu pomagale pri določenih težavah. Dolgo so o tem le skleпали. Leta 2012 pa so s preučevanjem zobnih oblog iz čeljusti neandertalcev iz enega od najdišč v Španiji potrdili, da so v stari kameni dobi pred 30.000 do 50.000 leti naši predniki uživali različno rastlinsko hrano. Med drugim so našli ostanke snovi, ki jih najdemo v kamilicah in rmanu. S tem so dobili potrditev, da neandertalci niso bili le mesojedi lovci, ampak da so uživali tudi grenke rastline, ki prehransko niso posebno pomembne, pomagajo pa pri prebavi in razkuževanju ustne votline.

Nato vse do bronaste dobe ni materialnih dokazov o uporabi zelišč, vendar je prehod iz nabiralniško-lovske družbe povečal pomen rastlin, predvsem žit, ki so pripomogla k oblikovanju prvih poljedelskih kultur. V tem času so začeli ljudje gojiti tudi nekatera zelišča. Vrt je pri Germanih postal posvečen prostor. S temi spremembami so se začele razvijati prve družbe, v katerih se je oblikoval

zgornji sloj. Najprej so bili to predvsem ljudje, ki so nakopičili različna znanja (vrača, druidi) in jih predajali po izročilu iz roda v rod. Ti so bili pomembni tudi zaradi obsežnega znanja o uporabi zelišč, ki so jih uporabljali za zdravljenje in različne obrede. Zanimiva je najdba gobe brezove odpadljivke, ki je bila del opreme predzgodovinskega lovca Ötzi. Njegovo mumificirano truplo so našli v Alpah na meji med Avstrijo in Italijo. Najdba daje sklepati, da so okoli 5300 let pr. n. št. uporabljali tudi gobe z zdravilnimi učinki.

Pisni dokazi

Najstarejši pisni viri, ki govorijo o uporabi zdravilnih zelišč, so klinopisne tablice iz mesta Ur v Mezopotamiji (3000 pr. n. št.). Približno pol stoletja mlajše je eno od temeljnih del kitajske tradicionalne medicine *Kanon o zeliščih*, ki ga je napisal cesar Shen Nung (okoli 2600 pr. n. št.). Navada, da so v bronasti dobi (2000–1000 pr. n. št.) plemiče v gomile pokopavali z bogatimi pridatki, je omogočila prepoznavanje ostankov pelodnih zrnec ter ohranjenih delov zelišč, kakršna so brezova skorja, močvirski oslad in cipresa. V tem času so v Egiptu napisali t. i. *Ebersov papirus*, v katerem je opisanih okoli 850 različnih zelišč in njihova uporaba. Večina je izvirala iz

krajev velikega egiptovskega cesarstva, nekaj pa je takih, ki dokazujejo, da so z zelišči trgovali tudi na daljše razdalje. Vzoredno z egiptovsko kulturo so v Indiji (okoli 1900 pr. n. št.) nastajali sanskrtski zapisi *Vede*, v katerih so omenjena tudi zdravilna zelišča.

Tako je postavljena osnova za sistem ajurvedskega zdravljenja. Temeljno delo o uporabi indijskih zelišč obsega opise 700 rastlin, mineralov in snovi živalskega izvora; napisal ga je Sushtra, ustanovitelj prve šole zdravilstva v Indiji (okoli 600 pr. n. št.).

Prva grška dela, posvečena uporabi zdravilnih zelišč, so povzemala znanje iz egiptovskih virov in so nastala v letih med 300 in 100 pr. n. št. Hipokrat in Galen sta v prvem stoletju našega štetja postavila osnovo za grško in rimsko znanje medicine, na kateri temelji evropski pristop k zdravljenju. V prvem stoletju našega štetja sta bila osrednja pisca Dioskurid in Plinij starejši; njuni deli so prepisovali in uporabljali kot vir znanja vse do 17. stoletja. Prvi je napisal delo *De Materia Medica*, v katerem je opisal 600 zdravilnih rastlin, 90 mineralov in pripravkov živalskega izvora za zdravljenje takrat znanih bolezni. Plinij je od 37 knjig, ki so opisovale mite, folkloro, drevesa in zdravilstvo, zdravilnim rastlinam



Že neandertalci so poznali zdravilne učinke rmana. Foto: Dario Cortese

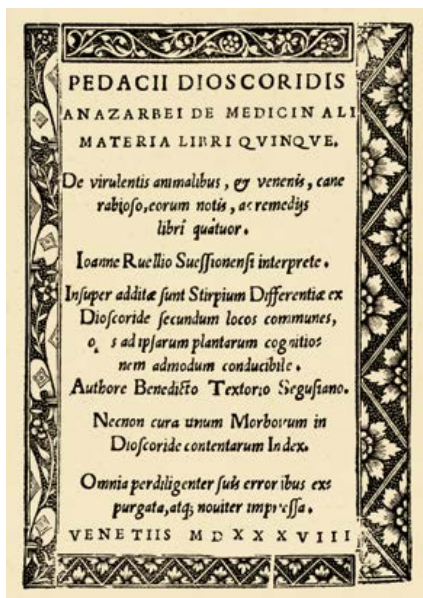
posvetil sedem knjig. Z zatonom rimskega imperija se je znanje o uporabi zdravilnih zelišč in načinih zdravljenja ohranilo predvsem v samostanih. Najbolj znani so bili samostani benediktinskega reda, v katerih so prepisovali stare rimske zapise. Na zeliščnih vrtovih so pridelovali zelišča in jih uporabljali za zagotavljanje zdravja v svojem okolju. Iz tradicije ljudskih zdravilcev in zdravilk je v 12. stoletju črpala ena najbolj znanih zeliščaric tistega časa, benediktinska nuna Hildegarda iz Bingna, in oblikovala svoj sistem razlage nastanka bolezni in njihovega zdravljenja.

Antična znanja so nadgradili tudi Arabci, ki so naselili afriške obale Sredozemlja in prišli v Španijo. Njihove trgovske povezave so segale tudi v Indijo in na Kitajsko. S svojimi deli so posredno vplivali tudi na znanje o zeliščih v Evropi. Najbolj znani pisec je Ibn-Sena (Evropejci ga imenujemo tudi Avicena), ki je združil antična znanja s tradicionalnimi arabskimi izkušnjami zdravljenja in njihovim znanjem botanike, anatomije in naravoslovja. Njegovo delo so uporabljali v Evropi kot učbenik do 17. stoletja, v arabskem kulturnem prostoru pa vse do 19. stoletja.

Zaupanje v zeliščno zdravljenje je doživelo velik udarec v 14. stoletju, v času kuge, ki je pustošila po Evropi. S takratnimi sredstvi in razumevanjem nastanka bolezni ji niso bili kos niti največji poznavalci zdravilstva. Nekoliko pozneje je deloval znani učenjak in alkimist Paracelsus, ki je kritiziral nekritično uporabo znanj iz stare literature

brez opazovanja. Z uvajanjem uporabe kemikalij in mineralov za zdravljenje je postavil temelje uporabi zdravil, kakršno poznamo danes.

Mnogo velikih odkritij evropske civilizacije je povezanih z zelišči oziroma začimbami. Iskanje poti do izvora začimb je bil eden od motivov za odkritje Amerike, poti okoli Afrike ali poti v Pacifiški ocean mimo Ognjene zemlje. Zbiranje podatkov o rastlinah tujih krajev (tudi zelišč) in njihovi uporabi je bilo osrednji del aktivnosti učenjakov vse do konca 17. stoletja. Zaradi njihovih prizadevanj so ustanavljali botanične vrtove in izoblikovala se je botanika kot samostojna veda. V drugih kulturah, ki so se vzporedno razvijale v Severni in Južni Ameriki, osrednji Afriki, jugovzhodni Aziji in drugod, so zdravilna zelišča igrala



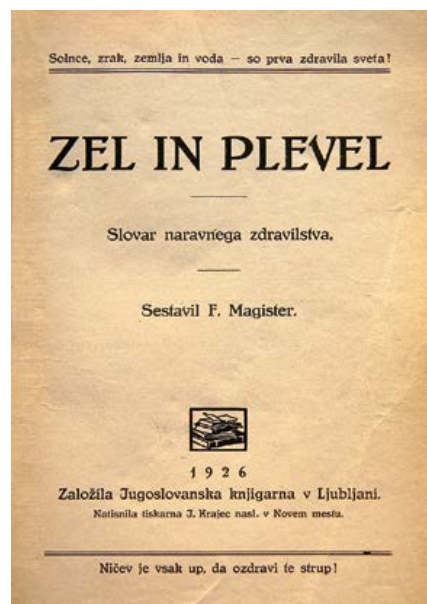
Dioskuridova De Materia Medica je izšla tudi v latinščini.

Vir: University of Sydney Library, 2014

pomembno vlogo in vsaka od kultur je imela svoj pristop k njihovi uporabi in zagotavljanju zdravja. Tako so španski zavojevalci v 16. stoletju zapisali obsežna poročila o uporabi različnih zelišč pri Majih in Aztekih. Naseljenci v Severni Ameriki so izmenjevali svoja znanja o uporabi zelišč z domorodnimi indijanskimi plemeni in razvili t. i. eklektično zdravilstvo, ki je kombinacija evropskih in domorodskih znanj.

Zeliščne bukve

Knjige in zapisi o zeliščih so eni prvih pisanih dokumentov v mnogih kulturah. Ker so jih prepisovali, so bile redke in težko dostopne. Iznajdba tiska v



Tudi v našem geografskem prostoru smo imeli v preteklosti na voljo odlično literaturo o zdravilnih rastlinah. Arhiv Daria Corteseja

15. stoletju je knjigam o zeliščih dala nov zagon. Poleg verskih knjig so, glede na povpraševanje, natisnili največ knjig o zeliščih. Tiskali so jih v različnih jezikih, ne le v grščini ali latinščini, ki sta bila jezika takratnih učenjakov. Tako so znanja o uporabi zelišč postala dostopna tudi drugim ljudem. Najprej so za tisk pripravili klasična dela, kakršni sta Plinijeva *Historia Naturalis* in Dioskuridova *De Materia Medica*. Zelo kmalu pa so se pojavili še drugi pisci, ki so pripadali različnim kulturnim prostorom.

V Angliji sta najbolj znana avtorja Nicholas Culpepper in John Gerard. V nemško govorečih deželah sta objavljala Leonard Fuchs in Hieronimus Bock. Ponatisnili so tudi dela Hildegarde iz Bingna. V španščini in portugalski sta izšli deli Garcie de Orta, ki je spremljal Vasca da Gama na potovanju v Indijo, in Nicolasa Monardesa, ki je opisal rastline Srednje Amerike. Znan je po prvem opisu tobaka. Tudi nizozemski znanstveniki so opisovali zelišča in druge rastline. Mednje spada Carolus Clusius, ki je kot vodja dunajskega botaničnega vrta deloval tudi na našem ozemlju in opisal alpsko rastlinje tedanjih spodnjih avstrijskih dežel. V Italiji je v tistem času deloval priznan zdravnik in naravoslovec Pietro Mattioli. Med drugim je botanično identificiral zelišča, ki jih je opisal Dioskurid. Raziskoval je tudi v Istri in Sloveniji.

Zlata doba zeliščarskih knjig se je končala konec 17. stoletja. Novi pristopi

k raziskovanju v kemiji so omogočili razvoj farmakologije in toksikologije. Obenem je takrat prišlo do končnega oblikovanja botanike kot samostojne vede in njene ločitve od medicine. Opisi zdravilnih lastnosti rastlin in rastlinskih pripravkov so postali del farmakopej, zbirki podatkov o zdravilih in zdravilnih pripomočkih.

Zelišča so ostala osrednji del ljudskega zdravilstva, iz katerega so črpali pisci knjig od 19. stoletja pa vse do danes. Mnogokrat je bila uporaba zelišč le eden od elementov sistema zdravega življenja (npr. pri Kneippu). Na drugi strani so zelišča osnova za nove pristope k zdravljenju, kakršni so homeopatija, aromaterapija ali zdravljenje z Bachovimi cvetličnimi esencami. Ves čas so se pojavljali zapiski praktikov (npr. Marija Treben ali Maurice Messegue, pri nas pa Tomažinčič in Tucakov) pa tudi poljudne knjige, ki obujajo samostansko zdravilstvo in ga prirejenega za sodobno rabo ponujajo bralcem. Pri nas je najbolj znan avtor pater Simon Ašič. Njegova dela so prevedena v več tujih jezikov, občudovalce ima po vsej Evropi. V angleško govorečem prostoru so nastale knjige, ki na uporabo zelišč gledajo širše in jih, v duhu elizabetinske Anglije, predstavljajo kot rastline, uporabne za kozmetiko, kuho, vzdrževanje higiene, kot barvilne in okrasne rastline ipd. Tudi pri nas počasi ugotavljamo, da znanje o zeliščih ni le znanje o zdravilnosti določene rastline.

Ljudsko zdravilstvo

Ljudsko zdravilstvo je skupek postopkov zdravljenja, razumevanja nastanka bolezni in ohranjanja zdravja, ki obstaja v določenem krogu ljudi podobne tradicije in kulture. Prenaša se neformalno iz roda v rod. Prakse ljudskega zdravilstva lahko izvaja vsak, ki ima določene predhodne izkušnje. Še danes lahko povsod po svetu najdemo različne oblike ljudskega zdravilstva. Svetovna zdravstvena organizacija je na podlagi raziskav ugotovila, da so prakse ljudskega zdravilstva še vedno glavni vir zdravljenja za okoli 80 % svetovnega prebivalstva. Glavna vzroka sta dva: nedostopnost zdravstvenih storitev in visoka cena sintetičnih zdravil. Izkušnje različnih pristopov ljudskega zdravilstva po vsem svetu so danes vir informacij o naravnih učinkovinah, ki jih farmacevtska industrija želi vgraditi v svoje izdelke. Danes še vedno okoli 25 % vseh zdravil temelji na zeliščih. Včasih so imeli tudi pri nas v vsaki skupnosti enega ali več zdravilcev, ki so

Komisija za varstvo narave pri PZS je letos predlagala, da se med naše zaščitene rože doda tudi gorski cvet (*Mons flores*), ki je bil do sedaj s seznama izpuščen. Gre za med ljudmi dokaj poznano rastlino, a v glavnem le po zaslugi mladinskega filma *Srečno, Kekec*, v katerem zeliščarica Pehta z njim povrne vid slepi deklici Mojci. V naravi je rastlina sicer izredno redka, kar je vedel tudi Josip Vandot, ki je spisal zgodbo o mladem junaku Kekcu. Zaradi resnične redkosti in nekoliko nerodno izdelane umetne rože, ki so jo za scenografijo filma posebej izdelali iz belega platna, danes po splošnem prepričanju večine ljudi roža velja za nekakšno izmišljeno "scabioso", ki jo je ustvarila človeška (pisateljeva) domišljija v večnem iskanju dolgega življenja. Do sedaj so bila uradno potrjena tri večja rastišča (dve nad Malo Pišnico in eno v predelu Velike Drine nad Zadnjo Trento) in nekaj manjših rastišč v Fužinskih planinah. Verjetno jih je še več, vendar je rožo zaradi kratkega časa cvetenja (4–7 dni v juniju) in majhnega zelenega nastavka pozneje zelo težko opaziti. Podatki o uporabi v ljudskem zdravilstvu so skopi, izročilo navaja uporabo tinkture pri zdravljenju občutljivih oči tako pri ljudeh kakor živini. Pred desetletji so jo uporabljali predvsem delavci, ki so kuhali oglje in so imeli zaradi dima kronično vnete oči. Seznam naših zaščiteneh gorskih rastlin bo s tem dobil svojo 33. zavarovano rožo.

Dušan Škodič



Pripravki, temelječi na ljudskem zdravilstvu, so še vedno glavni vir zdravljenja za 80 % svetovnega prebivalstva. Foto Dario Cortese

jim ljudje zaupali. Pogosto so zdravili ljudi, domače živali ter izvajali obrede izganjanja zlih duhov in podobno. Poleg zdravilnih zelišč in njihovih pripravkov so pri delu uporabljali tudi zagovore, zarotitve in skrivne molitvene obrazce. Znanje našega ljudskega zdravilstva v mnogih segmentih izvira iz časov zeliščnih bukev in je nadgrajeno z izkušnjami lokalnih zdravilcev oziroma praktikov in poznavanjem lokalno dostopnih zdravilnih rastlin. Geografski položaj našega narodnostnega prostora pa je omogočal izmenjavo izkušenj s sosednjimi narodi.

Ljudsko zdravilstvo je obstajalo vzporedno s šolsko medicino že od srednjega

veka naprej. Odnos šolske medicine do ljudskih zdravilcev se je spreminjal od tolerance do preganjanja. Eden od viškov takega preganjanja je bil čas lova na čarovnice v 16. stoletju in tudi pozneje. Kljub vsemu pa je bil ta dostop do zdravljenja tudi pri nas za večino podeželskega prebivalstva edina možna izbira vse do začetka 20. stoletja. Znanja in veščine ljudskega zdravilstva so v Sloveniji doživljali podobno usodo kakor drugod. Razvoj zdravstvenega sistema in uporaba sintetičnih zdravil sta počasi izpodrivala tradicionalne pristope in znanja tudi na deželi. V takih okoliščinah so tradicijo zeliščarstva najpogosteje v okviru družine nosile starejše ženske, babice. Zanimanje za ljudsko zdravilstvo je sredi 20. stoletja tako upadlo, da je grozila prekinitev tradicionalnega prenosa znanj iz generacije v generacijo. Trend, ki je bil zaskrbljujoč, se je pred leti obrnil in znanja ljudskega zdravilstva vse bolj razumevamo kot narodno kulturno dediščino, ki jo je vredno ohraniti. Obenem pa predstavlja osnovo za nov razmah uporabe zelišč za lajšanje manjših težav, ki še niso bolezni, in samozdravljenje kot dopolnilno terapijo. Ponovno prebujeno zanimanje za zelišča pa je prineslo njihovo razumevanje kot osnovo za različno, tudi nezdravilno uporabo. ●

Biolog dr. Janko Rode je sodelavec pri projektih na Kmetijsko gozdarski zbornici Slovenije in višji predavatelj na Visoki šoli za upravljanje podeželja Grm Novo mesto. Kot poznavalec zelišč piše in prevaja besedila ter pripravlja predavanja in delavnice o zeliščih.