

S MARTINOM BOGDANIĆ, FITOAROMATERAPEUTKINJOM O UPOTREBI LJEKOVITIH BILJAKA

BILJE SAM RIJEŠILA
SVAJAKA MOJE PROBLEME

Ima jako puno biljaka koje su slične, a koje su otrovne. Važno je napomenuti i da svaka biljka ima neki utjecaj na tijelo. Treba dobro poznavati svojstva te biljke. Primjerice, koprija koja nije otrovna nije dobra za nekoga tko ima nizak tlak, jer je diuretik, pa utječe na smanjenje tlaka

Sandy URAN BRNČIĆ
Snimio Petar FABIJAN

Uglavnom kad nas zdravstveno stanje prisili, počnemo razmišljati o nekim prirodnim lijekovima sredstva poput čaja, no ima i onih koji ljekovito bilje i prirodnu kozmetiku smatraju svojim stilom života te se služe svim njihovim blagodatima. O ljekovitim biljci i prirodnoj prehrani govori nam poravnaral smo s mladom travaricom Martinom Bogdanić. Martina se educirala za fitoaromaterapeuta i iz sebe ima puno stručnih činjenica te održanih radionica na temu ljekovitog bilja i prirodne kozmetike. Djele kroz Udrugu za fitoaromaterapiju "Študio Martina & Natura" u Rijeci.

Kad ste se počeli zanimati za ljekovito bilje i prirodnu kozmetiku?

– Kao malena, često sam boravila u Slavoniji kod svoje bake. Tamo sam naučila neke osnove, jer bilo je sasvim normalno da se sapun radi kod kuće... Baka me naučila koristiti list od trpca, kako ga izgnječiti, sažvakati, a onda pljunuti. Naravno, podučila me i korištenju drugih biljaka u ljekovite svrhe. Zene sa se la kad ih nešto boli odu u vrt i ubere što im treba za spravljanje lijeka. Kasnije, kad sam malo odrasla, sve što me baka naučila dobro mi je došlo. Kao žrtvu u prigradu, na rubu šume, već kao dijete sam često boravila u šumi, naučila brati gljive, šparoge i raznovrsno bilje. U mojim počecima nije bilo interneta, ali sam malo pomalo nadopunjavala svoje znanje. S petnaest godina dobila sam jako neurodermatitis. Bilo je ljeti, bio sam sva u krunastu, a na prvju pomoći dobila sam injekciju. Dermatitis je bio tako jak da mi je prijetilo gušenje, a koža cijelog tijela bila mi je ispuhcata i nabubrela. Nakon tri dana pomoći injekcijom koju bih dobila stanje bi se primirilo. Uspavali bi me, a ja i moj imunološki sustav. Nakon dobivanja neko bih vrijeme dobro funkcionirala, a onda bi se dermatitis ponovo pojavio. To je mene užasno mučilo. Bilo mi je grozno.

Kako sam stalno bila u bol-



ni, jednom mi je prilikom jedna starija baka, koja je sjedila u čekaonici, rekla da obratim pažnju na to da sam možda alergična na konzervanse i da pratim što jedem te si u zapisnik reakcije na određene namirnice. Od 1. travnja do 2. listopada bila bih u drugim rukavima jer su mi di-

Za sva pitanja Martina se možete obratiti na e-mail: fitoaromaterapija.martina.natura@gmail.com.

jagnosticali alergiju na sunce. Nisam imala što izgubiti. Počela sam zapisivati što je jedem i vidjela što ne smijem jesti, a to su bila jela iz konzerve, iz teglica. Sve što nije sadržavalo konzervanse. Kako sam i prije čitala o bilju, u potpunosti sam se posvetila tome. Rekli su mi da moram očistiti jetru. Otišla sam u šumu i ubrala bilje koje je korisno za to. Na taj sam način riješila svoje zdravstvene probleme.

Biljke treba poznavati

Povetila sam se intenzivnom proučavanju bilja. Sada sam sposobna brati preko 150 vrsta ljekovitog bilja. Godine uberem 50, 60 vrsta bilja, odnosno koliko mi treba. Godine 2006. čula sam za Centar Cedrus i Strihora Markovića prošla njihov tečaj za edukaciju fitoaromaterapeuta. Od Strihora sam naučila jako puno, pogotovo kemijski način djelovanja ljekovitog bilja i eteričnih ulja na tijelo. U narodnim knjigama o ljekovitim biljima nema odgovora na pitanje – zašto nešto djeluje tako kako djeluje.

Što biste savjetovali svima koji u ovom razdoblju žele pročitati o ljekovitim biljama?

– Za proljetno čišćenje je

Ako netko ima povišeni kolesterol, treba uzimati pripravke artičoke, ako ima osip na koži i akne na licu onda pripremake korijena čička.

Nedavno se dogodilo smrtni slučaj zbog pogrešne konzumacije biljaka.

– Ima jako puno biljaka koje su slične, a koje su otrovne. Važno je napomenuti i da svaka biljka ima neki utjecaj na tijelo. Treba dobro poznavati svojstva te biljke. Primjerice, banalna koprija koja nije otrovna nije dobra za nekoga tko ima nizak tlak, jer s obzirom na to da je koprija diuretik, utječe na smanjenje tlaka. Ljudi ponekad previde olakšavajući utjecaj biljke na tijelo. Potrebno je tako dobro se educirati.

Držite predavanja o branju ljekovitog bilja.

Da. Imamo preko 120 sati teorije prije nego krenemo u priručni brati bilje. Jako puno se radi i na kontraindikacijama te drugim važnim faktorima. Sad je u modi biti vikend trač. To ne zaboraviti i smatram štetnim. Moji učenici najprije dugo grnu klup, imaju domaće zadatke, a potom ispit, i na teren se ide tek kad su spremni za to.

Na kojim lokacijama berete ljekovito bilje?

– U Gorskotkom kotaru, u

Sve što nije svježe sadrži konzervanse
– Martina Bogdanić



Maska od gline

Maska od gline može se napraviti i u kućnoj radosti. Dovoljno je kupiti zelenu glinu, koju je najnejednoličniji nazivati. Uzmete 1 do 2 male žlice nekog kvalitetnog baznog ulja (ulje kostica marelice, jojoba, badem, lješnjak) i u njega ukapate eterična ulja koja se tope samo u baznim uljima i u čistom alkoholu. Izbor eteričnog ulja ovisi o stanju vaše kože i o onome što želite postići. U proljeće primjerice bi će korisno ulje sjemenke mrkve koje će djelovati na brže tanjenje kože, protiv bora i podignuti muntel kože. Drugi izbor je ružmarin kemptol verbenom koji djeluje izrazito dobro na tonus kože i pojačava cirkulaciju. Može se koristiti i ulje ruže, nerolija, smilja i kamelice. Glinu i sve što radimo s njom radimo isključivo staklenom ili drvenom ili staklenom žlicom zato jer ona u dodiru s metalom mijenja kemijska svojstva i

takva maska onda može izazvati teški osip na licu. Lagano miješamo i dodajemo malo po malo hidrolat koji opel zavisi o potrebama – etična – koža. Hidrolat od ruže i nerolija bi bio univerzalan za žensku lice i dubu, a ako želimo antiage efekt, ne možemo pobjeći od hidrolata smilja i bušina. Masku koju treba umiriti treba če hidrolat kamelice, a pomoći će i hidrolat lavande. Dakle, dodajemo hidrolat i miješamo dok ne dobijemo gustu pastu za zube i na kraju dodamo pola male žlice biljnog glicerola. Pripremljenu masku treba 1 do 2 puta dnevno nanijeti na lice u sloju od 2,3 mm na cijelo lice izbjegavajući područje oko očiju i usana. Masku treba ostaviti da se potpuno osuši te višestruko polom lice dobro isprati mlakom vodom i nježnim prirodnim sredstvom za čišćenje. Nakon toga na kožu treba nanijeti potpuno prirodnu kremu.



Martina u akciji

Istru, na otocima, puno sam na Velebitu, čista područja Slavonije... Ljudi koji vole prirodnu vrijednost nade put do dobre lokacije. Kad se čovjek prepusti intuiciji, uvijek nađe ono što traži. Svakako da treba biti što dalje od civilizacije, kako ne bi bilo izazivanja bilo koje vrste.

Prirodna kozmetika

Smatrate li da je iznimno korisno koristiti aromatično bilje u prehrani?

– Da, svakako. Osim što daje aromu, djeluje i na poboljšanje probave, protiv bakterija, nadimanja. Treba ga koristiti.

Je li ga dobro uzgajati na balkonu ili u vrtu?

– Da, svakako je bolje uzgajati ga nego recimo koristiti ono kupovno, tako uvijek preferiram samonikli, dakle divlje.

Ima li neka biljka za kojom tragate s obzirom na to da kažete da postoje neke vrste koje vas posebno fasciniraju?

– Da, naravno, ali vam neću otkriti o kojoj se biljci radi, nego samo da je riječ o biljci za jetru.

Pretpostavljam da ste se upustili u jednodnevno preživljavanje u šumi?

– Da, samo što nisam sama spavala u šatori, nego u planinskoj kućici. Ipak je nezgodno spavati sam u šumi. Dovoljno je sa sobom ponijeti dovoljno vode, dobar

kruh, sol i grožđice, za šećer. I tim u vrtu čete preživjeti.

Ima li neka lokacija koju biste voljeli istražiti?

– Ima ih još nekoliko, po susjednim zemljama, jer sam fokusirana na europsko bilje.

Bavite se i izradom prirodne kozmetike.

– Da. Korištenje prirodne kozmetike samo je jedan od načina prirodnog načina života. Prednost je ta što u njoj nema konzervansa, aditiva i zaista je ljekovita za kožu. Izradom zaista puno toga od preparativne prirodne kozmetike, održavam i radionice izrade prirodne kozmetike.