



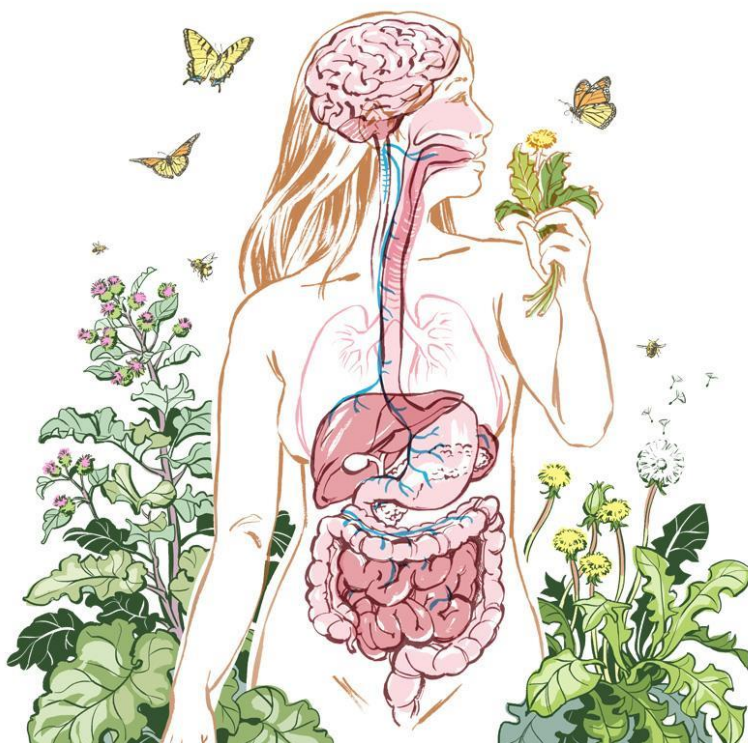
# GREŇČINE

Grenka zelišča so skozi leta v zeliščarstvu pridobivala veliko popularnost, včasih pa se jih obravnava kot čarobno zdravilo, zlasti za prebavni sistem. Nekateri pravijo, da bi morali vsi uživati grenčice, ker so tako neverjetne za prebavo. In mnogi ljudje imajo v današnjem času veliko težav s prebavnim sistemom, predvsem zaradi načina prehranjevanja v sodobnem svetu, antibiotikov, premalo gibanja.

Vendar pa lahko tudi spregledamo nekatere pomembne vidike grenčin in kako so lahko v nekaterih situacijah za nekatere ljudi celo kontraindicirane.

## Kaj so grenčine?

Ko rečemo "grenčine/grenčice", mislimo na par stvari. Prvič je to okus. Vse, kar ima grenak okus, je razvrščeno kot "grenko". Toda izraz "grenčina" se uporablja tudi za označevanje posebnega zeliščnega delovanja, in sicer konkretno posebno kaskado fizioloških odzivov, ki se pojavijo v telesu v prisotnosti teh vrst rastlin. Grenka zelišča imajo grenko tonično (krepčilno) delovanje.



Ko se sprožijo grenki receptorji na našem jeziku, se v telesu pojavi kaskada stvari. Primarni učinek je na prebavni sistem. Ko se sproži receptor za grenko, pride do splošne stimulacije



prebavnega sistema, zlasti v smislu izločanja prebavnih sokov - vključno s klorovodikovo kislino in encimi v želodcu, izločanjem encimov v črevesju, proizvodnjo sluzi v črevesju in izločanjem encimov trebušne slinavke. Jetra začnejo proizvajati več žolča, kar imenujemo holeretično delovanje, hkrati pa žolčnik izloča več žolča v tanko črevo, kar imenujemo holagogno delovanje. Običajno ima vse, kar je grenkega okusa, neko stopnjo holeretičnega in holagognega delovanja. Ponavadi bolj ko so grenka zelišča, bolj značilno je njihovo holeretično in holagogno delovanje.

S temi ukrepi se celoten prebavni sistem pripravi na sprejem hrane. Zato so grenčice tradicionalno uporabljali kot aperitiv ali digestiv. V zadnjih nekaj letih so pridobile veliko večjo popularnost v širši javnosti kot sredstvo za podporo prebave, uporabljajo pa jih tudi pri pripravi koktajlov.

To je tudi nekako poanta, da vam solato postrežejo pred glavno jedjo. Običajno naj bi tako solato sestavljali npr. radič, špinača, ledenka, rukola...pred mnogimi leti pa je bilo to divje zelenje, grenke rastline...rastline, ki so imele veliko močnejši okus. In navada je bila, da pred obrokom pojedemo majhno skledico grenke solate, da naše telo pripravimo na prebavljanje. Zato le hop na vrt, pred blok, v park... po pest grenke divje zelenjave za v solato. Ne bo nam le oplemenitila okusa, nas nahranila z mikrohranili, ampak tudi poskrbela za boljšo prebavo in s tem boljši »izkoristek« zaužite hrane.



### Energetika grenčin

Grenčine neverjetno podpirajo prebavni sistem. Zelo pogosto se uporabljajo za vse vrste prebavnih težav - plini, napihnjenost, zaprtje in druge vrste splošnih motenj v prebavilih.

Vse to je super, a ena stvar, ki se običajno spregleda, je energetična plat tega, kar grenčine počnejo. Večinoma imajo grenke rastline splošno lastnost, da **hladijo**. Zato, ko zaužijete nekaj grenkega, vas pogosto zazebe ali strese po hrbtenici. Ljudje, ki grenčine neprekinjeno uživajo



dlje časa, se bodo pogosto počutili hladne/ohlajene. Včasih je to dobro za nekoga, ki je ponavadi bolj vroč oziroma je precej vroče konstitucije, toda za ljudi, ki so po konstituciji hladni, to morda ni najboljše zdravilo zanje.

Grenčine imajo dolgotrajno tudi učinek sušenja, pa tudi tisto, kar bi lahko označili kot energijsko gibanje navzdol, kar pomeni, da grenčice ponavadi izsušijo stvari navzdol in ven. Povzročijo nekako gibanje energije navzdol, zato jih lahko uporabljamo za lajšanje stvari, kot so zaprtje in pomoč pri odvajanju črevesja. Številne grenčice delujejo tudi emenagogno in spodbujajo menstruacijo, prav tako odvajajo tekočine navzdol in ven.

Zato so mnoge grenčine lahko tudi odlične pri artritičnih bolečinah oz bolečinah v sklepih, še posebej, če so sklepi zabuhli in otečeni ter vneti. Lahko »izsrkajo« tekočino iz sklepa. Pogosto grenčice odpravljajo tudi kongestijo zgornjih dihal. Grenčine odvajajo tekočine iz tkiv in pogosto iz telesa.

Tu se včasih lahko zgodi zmeda, ker ljudje lahko razmišljajo: »Oh, jemljem grenčico in kar naenkrat se aktivira prebavni sistem, izločajo se vsi sokovi....a ni to vendar vlaženje?« Je, ampak le kratkoročno...in pri preučevanju delovanja zelišč na telo je ta vidik razlike med kratkoročnim vplivom na lokalno tkivo in dolgoročnim delovanjem na konstitucijo pomemben.

Tudi v virih lahko naletite na nasprotujoče si informacije. Nekdo bo napisal, da suši; drugi bo napisal, da so koristne za presuha tkiva. In tukaj je razlika med kratkotrajnim lokalnim učinkom in dolgoročnim izsuševalnim učinkom. In kratkoročno grenčine odlično vlažijo. Vzamete nekaj pelina in ves vaš prebavni sistem začne izločati sokove....a ti sokovi na koncu zapustijo telo in če telo zapušča veliko tekočine, na koncu pride do sušenja.

Zato je pri uporabi grenkih rastlin pomembno biti previden, zlasti glede prebavnega sistema.

Če je v črevesnem traktu suho, je bolje uporabiti demulcentna zelišča, kot je slez, prah rdečega bresta ali sladki koren, ki bodo pomagale obnoviti optimalno ravnovesje vlage v sluznici. Dolgoročno bodo stanje grenčice še poslabšale, zato je res potrebna previdnost pri uporabi grenčin pri zelo suhem prebavnem traktu.

Kadar pa imamo v črevesju preveč vlage, je uporaba grenčin povsem na mestu. Če pa je vlaga prisotna skupaj s toploto, pa je to idealna situacija za uporabo grenčin.

## **Kombiniranje**

Za lepo zaokroženo prebavno formulo, bomo grenčine kombinirali s karminativnimi zelišči. To so ponavadi rastline, ki grejejo, so aromatične, so bogate z eteričnimi olji in imajo na splošno precej dober okus, npr. poprova meta, komarček, materina dušica...Te rastline bodo uravnotežile hladilni učinek grenčin. V formulo pa lahko dodamo še demulcentna zelišča, kot je slez ali sladki koren, ki vlažijo in tako dobimo lepo uravnoteženo formulo.



Grenčine hladijo in sušijo, karminativi grejejo in sušijo ter demulcenti vlažijo. Tako lahko sestavimo uravnoteženo prebavno formulo z vidika energetike, tudi za osebe, ki po konstituciji niso »združljive z grenčinami«.

Zato je to pomembno, da vemo, saj grenčice včasih promovirajo ali tržijo ali gledajo kot to čarobno zdravilo za vse, nekaj kar bi morali jemati vsi. Ampak to ni res. Prekomerna uporaba grenčin lahko dejansko povzroči preveliko ohladitev prebavnega sistema. Pri uporabi grenčin moramo biti pozorni na znake, kot so suhe oči, suha usta, suha koža, zaprtje, če se počutimo hladnejše kot običajno ali če imamo bolj hladne noge, roke.

Pri kupljenih grenčicah preverimo sestavo, saj pogosto komercialno pripravljene grenčice tudi že vsebujejo vsaj nekatera aromatična zelišča oz karminative (meta, kamilica, komarček...), morda tudi demulcentna (sladki koren npr.)...vprašanje pa v kakšnih razmerjih, zato bodimo vseeno pozorni na znake hladu in sušenja pri dolgotrajnem jemanju grenčic.

### **Ali so grenčine topne v vodi?**

Večina grenkih spojin je topnih v vodi in alkoholu (srednje procentaže). Zato je za veliko grenkih rastlin, (odvisno od tega, ali je zelišče suho ali sveže), primeren alkohol nekje med 40 in 60 odstotki (suhe potrebujejo manjši %, sveže večji %), kar običajno pride lep grenki izvleček. Med te rastline spadajo npr. korenina regrata, encijan, tavžentroža, krvavi mlečnik, pegasti badelj, kurkuma...

### **Celovit pogled na grenčine**

To je nekako kratek povzetek učinkov grenčin na lokalni prebavni sistem, pa tudi način, kako lahko vplivajo na celotno konstitucijo.

Vendar pa grenčine ne vplivajo le na prebavni sistem. Grenke rastline imajo pogosto alterativen učinek in pomagajo očistiti kri, jetra, kožo, včasih limfni sistem, pogosto pa imajo tudi učinke na živčni sistem. Receptorji za grenko so prisotni po vsem telesu, v živčnem sistemu, v srcu in v ožilju - pravzaprav je precej učinkov, ki se lahko zgodijo po zaužitju grenkega zelišča.

Zelišča, kot so npr. deljenolistna srčnica, baldrijan ali hmelj vplivajo na različna tkiva v našem sistemu. To so zelo grenke rastline in pogosto jih bolj uvrščamo v kategorijo nervinov kot pa v kategorijo prebavnih tonikov. A ker so grenki, bodo vplivali tudi na prebavni sistem. Deljenolistna srčnica ima močno usmerjen delovanje na srce in v kardiovaskularni sistem, skupaj z živčnim sistemom, a ker je zelo grenka bo spodbudila tudi naše prebavne funkcije.

Tako, da je pri uporabi grenčin treba imeti v mislih ne samo vpliva na prebavni sistem, temveč da imajo precej širši vpliv na naš organizem.



## DVORSKA ZELIŠČNA GREŃICA

Naredimo posamezne tinkture iz grenkih, karminativnih in demulcentnih zelišč po standardnem postopku: 20 g suhega zelišča na 100 ml alkohola. Alkohol naj bo nekje med 40 in 60%, če uporabimo slez naj bo tam nekje med 20 in 25 %, ker se sluzi slabo ekstrahirajo v alkoholu. Lahko pa korenino sleza tudi namakamo v hladni vodi čez noč in nato precedimo ter dodamo tekočino grenčici (dobimo malo manjši % alkohola). Če bomo na ta način uporabljali že pelin...bi to morda lahko privedlo do premajhnega % alkohola na koncu in manjše obstojnosti.

**GREŃKA ZELIŠČA** (ni treba, da damo vse...kar imamo oz tu so našteje možnosti):

- Navadi pelin list + cvet (kot močan čaj + par listov namočenih za okus + okras)
- Pravi pelin list (+ cvet) (kot močan čaj + par listov namočenih za okus + okras) – močno grenek
- Sladki pelin list (+ cvet) (kot močan čaj + par listov namočenih za okus + okras)
- Encijan korenina (Košutnik, zaščitena rastlina!) - močno grenek
- Artičoka list - močno grenka
- Tavžentroža nadzemni del - močno grenka
- Rman list + cvet (lahko tudi korenina, je še posebej grenka)...tudi AROMATIČNO (karminativno)
- Kamilica cvet...tudi AROMATIČNO (karminativno)
- Reprat korenina
- Repinec korenina (rahlo grenek, a deluje zaščitno na jetra)
- Pegast badelj seme (rahlo grenek, a deluje zaščitno na jetra)
- Ognjič cvet (rahlo grenek, deluje tudi celilno na črevesno sluznico)
- ...

**AROMATIČNA, KARMINATIVNA ZELIŠČA** (poleg karminativnega delovanja tudi za okus...tu je lahko precej eksperimentiranja)

- Kamilica cvet (pozor, tudi grenka)
- Rman list + cvet (pozor tudi grenek)
- Meta
- Materina dušica
- Komarček seme (previdno, močan okus...doda se ga zelo malo) ali janež
- Kumina

ZA OKUS jaz (skoraj) vedno dodam še šentjanževko.



## DEMULCENTNA ZELIŠČA

- sladki koren (pozor močan okus, doda se ga malo)
- slez (ali v majhnem % alkohola ali pa kot hladni namok, se doda nato grenčici)

Če se dela tinkture samo z namenom izdelave grenčice, se lahko skupaj namoči grenka zelišča (npr. koren regrata, koren repinca, pegasti badelj, rman, kamilica, korenina encijana (močno grenka), list artičoke (močno grenka), tavžentroža (močno grenka)). Ostale priporočam posebej, da lahko potem prilagajamo okus.

Če se dela »pelinkovec« - lahko se ga dela iz navadnega pelina, pravega pelina ali sladkega pelina. Meni osebno je najboljši okus kombinacija pravega in sladkega...skuham zelo močen čaj: dobro pest listov pelina prelijem toliko, da so prelit z vodo. Grejem do vretja, nato dam na majhni ogenj še za kakšne pol ure do uro (pazim, da ni prevroče, da ne zmanjka tekočine), ugasnem ogenj in pustim pokrito namakati še kakšno uro do dve.

Če to ne zmešam takoj v grenčico, lahko pustim dan, dva v hladilniku, zamrznem ali zmešam npr. s tinkturo mete (1:1).

Navadni pelin ne bo imel tako izrazitega okusa, a vseeno se ga lahko uporabi.

Za še bolj izrazit okus po pelinu se lahko, ko je grenčica že zmešana, namoči vanjo vejico do dve pelina (jaz namočim pravega ali pravega in sladkega, če imam oba na voljo). Sladki pelin ima tudi tak zanimiv okus (ni sladek). Že po cca dveh dneh, dobi grenčica tak »žlahten« okus po pelinu.

Pri mešanju grenčice dam **približno** 1/3 grenkih zelišč, 1/3 karminativnih + za okus, 1/3 močnega pelinovega čaja. **POZOR !** kamilica in rman sta hkrati tudi grenka (ju jaz upoštevam pri grenkih), komarčka je potrebno dodati precej malo (jaz ga dam vedno preveč!), ker ima res močan okus. Lahko se doda tudi janež, za okus jaz dodam tudi šentjanževko.

Za vlaženje dodam malo sladkega korena...tudi paziti, da ne preveč, ker ima izrazit okus. S slezom še nisem poskusila.

**Okusi pa so tako ali tako različni, tako da EKSPERIMENTIRANJE in PRESKUŠANJE (raje zvečer, kot čez dan!!!!)**

