

Rodna Gruda

Zdravljenje kot del slovenske tradicije

Healing as a Part of Slovenian Tradition

Objavljeno dne/Published on: 07.02.2014

Avtor članka/Article Author: Blanka Markovič Kocen

Slovenija sodi med najbolj gozdnate države v Evropi, saj gozdovi pokrivajo več kot polovico njene površine. In ravno med koreninami in krošnjami bogatih bukev se skriva zgodba o večstoletnem tradicionalnem ljudskem zdravilu – polhovi masti (v nadaljevanju polhovo olje).

Slovenia is one of the most forested European countries with the forest covering more than half of its surface. The roots and the treetops of the beech tree have been hiding a story of a traditional folk medicine, dormouse lard (in continuation dormouse oil), for many centuries.



Polhovo mast oziroma polhovo olje, znanstveno poimenovano Glis glis Oleum, v naših krajih že stoletja uporabljamo v tradicionalni ljudski medicini. Prvi zapisi o njegovi rabi segajo v 16. stoletje, ko je znameniti sienski zdravnik Mattioli v svojih medicinskih knjigah pisal o polhovi masti kot zdravilu za številne bolezni.¹

Pridobivamo ga s počasnim taljenjem nad soparo ali na soncu, počasnim razpuščanjem v ponvi ali s cvrtjem podkožne maščobe navadnega polha. Razlika v pripravi med počasnim taljenjem ali cvrtjem je opazna v barvi, vonju in okusu olja. Medtem ko ima taljena maščoba rumenkasto barvo, je blagega vonja in okusa, pri cvrti maščobi vonj postane močnejši in bolj specifičen, barva je temnejša, okus pa rahlo pekoč. Različno pripravljeni,

različno stari in vzorci polhovega olja iz različnih krajev imajo dokaj enotno sestavo.² Ena od zanimivih lastnosti staljene polhove maščobe je, da tudi pri 36°C pod ničlo ostane tekoča.³

Zdravilni učinki polhovega olja

Skozi stoletja je prvobitni namen polhovega olja ostal enak – lajšanje zdravstvenih težav tako pri ljudeh kot pri živalih. V zdravilne namene ga še vedno uporabljamo kot mazilo pri ozeblinah, opeklinah, pri krvavečih in odprtih ranah, ki se nočejo zasušiti, pri usekih, urezih, odrgninah, udarninah, pri zastarelih gnojnih ranah, krastah, proti vsem kožnim boleznim, ekcemom, hemoroidom, prhljaju, izpadanju las, luskavici, revmi ipd.⁴ Aplicirano na kožo naj bi pomagalo pri vnetju sklepov, pri revmatičnih obolenjih, oteklinah in nekaterih površinskih poškodbah.⁵ Kot zdravilo za notranje bolezni pa je uporabno pri vnetju v ustih, angini in drugih obolenjih v grlu, pri hudem kašlju in drugih bolečinah v prsih, pljučnim slabostim, zaprtju, pri ranah na želodcu in dvanajstniku. Ustni viri navajajo, da naj bi polhovo olje pomagalo celo pri zdravljenju rakastih obolenj na želodcu in debelem črevesu ter rakastih obolenjih nasploh, pa tudi pri vnetju sluznice. Zacelilo naj bi tudi odrezano nogo. Zdravilnega učinka ne izgubi niti tedaj, če postane žaltavo*. Cenijo ga slovenski izseljenci v Ameriki, saj po njem povprašajo kot »po čudežnem zdravilu, o katerem so jim pripovedovale babice«.⁶

Živalske maščobe v ljudski medicini

Ne le polhovo olje, tudi nekatere druge živalske maščobe slovijo po svojih zdravilnih učinkih v ljudski medicini. Lahko ga primerjamo z maščobo alpskega svizca, ki je uveljavljena v alpskih deželah, izdelke (predvsem mazila) na osnovi le-te pa najdemo tudi v specializiranih trgovinah in lekarnah ter v kozmetičnih pripravkih.⁷ Novodobne raziskave, opravljene v sklopu projekta »Raziskave zdravilnih potencialov polhovega olja«, v sodelovanju s Fakulteto za farmacijo Univerze v Ljubljani, so pokazale na kvalitativno sestavo olja, odgovorno za njegove koristi in učinke na kožo ter splošno počutje ljudi.

Polhovo olje vsebuje izjemno visok delež nenasičenih maščobnih kislin (približno 90 odstotkov), vsebnost nasičenih maščobnih kislin pa je izjemno nizka. Vemo, da je vloga nenasičenih maščob (ali nenasičenih maščobnih kislin) v telesu že dokazano izjemnega pomena.

V preteklosti naj bi se polhovo olje po razmeroma visokih cenah prodajalo v lekarnah.8 Danes ga je mogoče dobiti pri polharjih, ki ohranjajo tradicijo in kulturo lova na polhe. V letu 2013 je pričelo delovati tudi majhno slovensko podjetje, ki polhovo olje zajema v svoji ponudbi. Na osnovi polhove maščobe pripravlja tudi nekatere negovalne izdelke.

Poleg dobrega slovesa polhovega olja po izjemni kakovosti izstopa tudi polhovo meso, ki v prehrani ljudi že stoletja predstavlja vir beljakovin, največjo »slavo« pa je najbrž doživelo v antiki, saj je med premožnimi Rimljani veljalo za eno največjih poslastic.

Nazaj k naravi – tudi v kozmetiki

Ob številnih negovalnih in zdravilnih izdelkih s pretežno sintetično sestavo, ki na naše telo delujejo tudi z nezaželenimi stranskimi učinki, se ljudje vedno pogosteje vračamo k tradicionalnim naravnim izdelkom. Eden takšnih je prav gotovo polhovo olje, ki v ljudski medicini že stoletja zaseda pomembno mesto. Njegovo primernost pri lajšanju zdravstvenih težav dokazujejo tudi rezultati sodobnih raziskav, ki zato dopuščajo nadaljnji razvoj zdravilnih potencialov polhovega olja.

Lepo je vedeti, da se v svetu, kjer ljudje s svetlobno hitrostjo drvimo od narave k tehnologiji, v naši mali deželi ohranja zelo stara tradicija, ki v svetu nima primere. Ta tradicija povezuje primarnega pridelovalca polhovega olja z urbanim uporabnikom le-tega in za oba predstavlja življenjski slog – spoštovanje naravnega. Vedno večje je zavedanje ljudi, da je zdravljenje z naravo in tradicijo boljše kot vsa trenutna medicina.«9

Podrobnejše informacije o polhovi masti boste našli na spletni strani podjetja GlisGlis, NATURE POTENTIALS. www.glis-glis.com, morebitna vprašanja pa lahko pošljete po elektronski pošti na naslov: info@glis-glis.com.

Danijela Erenda

Viri:

- Cvrtila, Željka; Konjević, Dean; Kozačinski, Lidija; Hadžiosmanović, Mirza; Slavica, Alen; Margaletić, Josip: The chemical composition of the meat of fat dormice (Glis glis L.). European Journal of Wildlife Research. 50(2), 2004, str. 90-91. doi: 10.1007/s10344-004-0046-z
- Janežič, N. (1990). Fizikalno kemijska analiza maščobe navadnega polha (Glis glis L.) (Diplomska naloga). Ljubljana: Univerza v Ljubljani
- Kojić, T. (2010, 28. september). Nasičene in nenasičene maščobe. Viva, portal za zdravo življenje. Pridobljeno na: <http://www.viva.si/Zdrav-na%C4%8Din-prehrane/306/Nasi%C4%8Dene-in-nenasi%C4%8Dene-ma%C5%A1%C4%8Dobe?index=1>
- Kryštufek, B., & Flajšman, B. (2007). Polh in človek. Ekološki forum LDS v sodelovanju z Liberalno akademijo, Ljubljana.
- Matthioli, Petri Andreae (1569). SENENSIS MEDICI, Comentariorum Anazarbei de Medica Materia, IAM DENVO AB IPSO AVTORE RECOGNITI, ET LOCIS PLVS MILLE AVCTI
- Ogrinec, D. (2014, 7. januar). Zdravnik, ki podira tabuje. Jana, Slovenska družinska revija, XLII/1, str. 26-28.
- Peršič, M.: teren Polh, zv. 2, 2005. Povedal R. Bajc.

