

Sanja Lončar, avtorica uspešnic o začimbah

# “Prijetno je spoznanje, da nas je črnih ovc veliko več, kot si mislimo”

Ko se je Sanja Lončar skupaj s še tremi soavtoricami lotila pisanja knjige o zamačanih zdravilnih močeh začimb, se je spraševala, če bi to v današnjem času sploh še utegnulo koga zanimati. A je bil strah odveč. Knjiga *Ščepec rešitve* je postala uspešnica, ki jo so prodali že v več kot 20.000 izvodih, zanimanje zanjo pa ne pojenja.

Knjiga *Ščepec rešitve* zdaj, prevedena v nemški jezik, začenja svoj pohod po Evropi, na slovenskem trgu pa se ji je pridružila še mlajša sestra, *Ščepec védenja*, v katerem so predstavljene nove zanimive začimbe in zelišča. V projektu skupaj za zdravje človeka in narave, katerega gonilna sila je

Lončarjeva, pa so začeli izdajati tudi dvomesnični *Preverjene naravne rešitve*. ▶ **Ste kdaj pomislili, da bo vaše društvo postalo tako uspešno založnik?**

“Ne. Pri projektih ne gre samo za formo. Forma mora biti fluidna. Zgodilo se je pač, da se je naše znanje materializiralo v obliki

▶ **Zakaj menite, da bi bila prodaja toliko slabša?**

“Zaradi tega, ker imajo naši založniki zelo zastareli pristop. Želijo ekstremno visoke rabate za knjige, ki jih prodajo komisijko in za katere v knjigarnah večinoma niti ne vedo, da jih imajo. Nihče jih ne sili, da bi se potrudili za prodajo. Po drugi strani pa je veliko ljudi, ki niso knjižni molji, pa jih določene stvari vseeno zanimajo. Zato je treba iti tja, kjer so ljudje, ki jih ta tema zanima, in mi smo prodajo izvodih, nič več.”

zdravo prehrano in specializiranimi pripomočki, v diagnostične centre itd. Knjigo smo promovirali tudi na raznih dogodkih in v sodelovanju z nekaterimi društvi.”

▶ **Očitno ste ugotovili, kaj danes ljudi zanima ...**

“Že kot otrok sem vedno risala obleke, ki so prišle v modo šele naslednje leto ... (smeh) Včasih prav začutim neko temo in se ukvarjam z njo, ker ti ne da miru. Potem pa kar naenkrat opazim, da se vsi ukvarjajo s tem. Ljudje, ki berejo moje članke, mi pogosto rečejo, da stvari za- pišem tako, kot bi jim brala misli. Seveda ne berem njihovih misli, berem pa sporočilo časa, ki ga vsi lahko slišijo. Problem je, ker ljudje ne verjamejo temu, kar čutijo. Potrebujemo ne- koga, da jim to ubesedi. Sama nisem strokovnjakinja, sem pa senzibilna do te me- re, da lahko začutim po- trebo časa, izživ trenutka. Ko se to zgodi, se ne obo- tavljam preveč, ne sprašujem se, ali je to treba storiti ali ne. Enostavno na- pišem.”

“Ljudje si želijo naravnih rešitev, hkrati pa jih je strah, da bi kaj narobe naredili. In če primeš v roke knjigo, ki ni jasno napisana, hitro izgubiš pogum.”

▶ **Zakaj menite, da sta prav knjigi o začimbah po- stali takšni uspešnici?**

“Zame je bilo zelo pri- jetno spoznanje, da nas je črnih ovc veliko več, kot si mislimo. Nisem si upala ver- jeti, da nas je toliko. To nekaj pove, kajti knjigi *Ščepec rešitve* in *Ščepec védenja* nista enostavni. To ni poletno branje. Vendar so ljudje očitno začutili, kar sem začutila tudi sama, da ob- staja možnost, da navežemo stik z znanjem naših pre- dnikov. Pa ne da bi klicali duhove ali kaj podobnega. Čisto preprosto: kdor trka, se mi odpre. Živis s spoš- tovanjem do znanja, ki je bilo nekoč v uporabi in ki je ogromno ter v marsičem presega to, kar vemo danes. Pa še nekaj je: jaz vse knjige napišem tako, kot bi jih sa- ma hotela brati. Zame je večina knjig, ki jih vzamem v roke, ko me kaj zanima, cis- ta žalitev bralca. Vse je do- rečeno! Če imam pro- blem, bi rada o tem izvedela kaj več in dobila kakšen na- tančen napotek. Ljudje si

zdravo prehrano in spe- cializiranimi pripomočki, v diagnostične centre itd. Knjigo smo promovirali tudi na raznih dogodkih in v sodelovanju z nekaterimi društvi.”

▶ **Očitno ste ugotovili, kaj danes ljudi zanima ...**

“Že kot otrok sem vedno risala obleke, ki so prišle v modo šele naslednje leto ... (smeh) Včasih prav začutim neko temo in se ukvarjam z njo, ker ti ne da miru. Potem pa kar naenkrat opazim, da se vsi ukvarjajo s tem. Ljudje, ki berejo moje članke, mi pogosto rečejo, da stvari za- pišem tako, kot bi jim brala misli. Seveda ne berem njihovih misli, berem pa sporočilo časa, ki ga vsi lahko slišijo. Problem je, ker ljudje ne verjamejo temu, kar čutijo. Potrebujemo ne- koga, da jim to ubesedi. Sama nisem strokovnjakinja, sem pa senzibilna do te me- re, da lahko začutim po- trebo časa, izživ trenutka. Ko se to zgodi, se ne obo- tavljam preveč, ne sprašujem se, ali je to treba storiti ali ne. Enostavno na- pišem.”

želijo naravnih rešitev, hkrati pa jih je strah, da bi kaj narobe naredili. In če pri- meš v roke knjigo, ki ni jasno napisana, hitro izgubiš po- gum. V prvi polovici prejšnjega stoletja so se pi- sali dobre knjige o zeliščar-stvu, kasneje pa ne več. Zdaj imajo te knjige sicer lepe barvne fotografije, informa- cije pa so velikokrat povsem neuporabne. Če ne gre za prehlad, urezino, bruhanje

ali drisko, si nimaš z njimi kaj pomagati. Ene same so- doodne knjige ni, ki bi te naučila pozdraviti angino ali sepo brez antibiotika. Ne razumite me narobe: ne govorim o tem, da bi si ljudje morali sepo zdraviti sa- mi. Ampak lahko se kaj zgo- di čeč, noč, lahko pride do množičnih poškodb, ki jih ne morejo vseh oskrbeti na urgenci. In kaj zdaj? Bodo ljudje umirali, ker ne znamo več razkužiti in pozdraviti vnetij?”

▶ **Znanje naših babic nam torej lahko pride še kako prav ...**

“Izgubili smo povezavo s tem znanjem, zato moraš danes človeku dobesedno razložiti, kaj je to poparek, prevretek itd. To ni samou- mevno. Večina ljudi danes ne zna več narediti obkladka ali pravilno skuhati čaja. Da o mazilih niti ne govorim. Na tem področju vlada ve- lika praznina. Danes se po- smejujemo starodavnim le- gom, bi rada o tem izvedela kaj več in dobila kakšen na- tančen napotek. Ljudje si

z začimbami in zelišči?

“Zame je bilo največ presenečenje, da je vsaka izmed starih avtoric imela svoje favorite. Ena je pri- segala na limonsko travo, pa druge nismo bile tako nav- dušene nad njo. Jaz sem na primer odkrila galgant. Glav- va se mi je zbistrla, energije sem imela ogromno, nisem značala, ne po kemičnih sestavinah. Za ingver je na primer zapisala, da bi obu- di se črtnice, ampak če ima človek dovolj energije,

deluje tudi energijsko, lahko pomaga pri več deset možnih težavah. V naši kul- turi zelo dolgo pod- cenjevali energijski oziroma značajski vidik začimb. Am- pak v srednjem veku so ta vidik zelo dobro poznali. Sv. Hildegarda iz Binga je vsa- ko rastlino opisovala po značaju, ne po kemičnih sestavinah. Za ingver je na primer zapisala, da bi obu- di se črtnice, ampak če ima človek dovolj energije,

“Večina ljudi danes ne zna več narediti obkladka ali pravilno skuhati čaja. Da o mazilih niti ne govorim. Na tem področju vlada velika praznina.”

vile, da kljub temu, da nam je stvarstvo dalo toliko začimb, ni vsaka za vsako- gar. Zelo je zanimivo opa- zovati, kako kaka začimba pri kom deluje. Zato je do- bro, da za vsako težavo ob- staja vsaj deset rastlin. In smiselno med njimi iskati najboljšo, pač pa tisto, ki ti bo energijo in značaj naj- bolj odgovarja. To je podob- no kot v situaciji, ko imaš problem in razmišljaš, ka- terega od prijateljev bi po- klical. Vsi te imajo radi, vsi so prijazni, ampak čutiš, da bi določen problem enemu lažje zaupal. Na začetku sem skušala začimbe raz- vozdati po materialnih las- tnostih, s pomočjo kemije in biologije. Zdaj pa se mi zdi bolj zanimiv njihov značaj. Nekatere so moje najbolje prijateljice, druge pa mi niso tako všeč in bolj delujejo pri kom drugem.”

▶ **Ste poskusili vse začim- be, o katerih ste pisali?**

“Seveda, ker sem želela ugotoviti, kako delujejo na- mene. Kasneje pa sem listo skrbila na tiste, ki jih najraje uporabljam. In zanimivo, z najboljšo prijateljico lahko rešiš deset različnih težav, ne samo ene. Bazilika, če jo res čutiš in v svojem telesu

bo v njem vzbudil preveč živalske energije. To je pov- sem karakterni opis rastline. Melisa pa je milina, srčna zovzati, kako kaka začimba pri kom deluje. Zato je do- bro, da za vsako težavo ob- staja vsaj deset rastlin. In smiselno med njimi iskati najboljšo, pač pa tisto, ki ti bo energijo in značaj naj- bolj odgovarja. To je podob- no kot v situaciji, ko imaš problem in razmišljaš, ka- terega od prijateljev bi po- klical. Vsi te imajo radi, vsi so prijazni, ampak čutiš, da bi določen problem enemu lažje zaupal. Na začetku sem skušala začimbe raz- vozdati po materialnih las- tnostih, s pomočjo kemije in biologije. Zdaj pa se mi zdi bolj zanimiv njihov značaj. Nekatere so moje najbolje prijateljice, druge pa mi niso tako všeč in bolj delujejo pri kom drugem.”

“Kilograma kopriv ne moreš prodati za sto evrov, neko travo, ki je zrasla na drugi celini, pa lahko, če o njej nenehno pišeš in razlagaš, kako je dobra.”

▶ **Pred kratkim ste začeli izdajati tudi publikacije Preverjene naravne rešitve. Za kaj gre?**

“Morali smo se prilagoditi okoliščinam in spremeniti vsebino naših sicer zelo po- pularnih brezplačnih novic, ki jih izdajamo v skoraj 40.000 izvodih. Multinacio- nalke so namreč zbirale evropsko zakonodajo in si čez noč prilastile besedo zdravje. Zato je od decem- bra dalje v oglaših za do- ločene izdelke prepovedano objavljati t. i. zdravstvene trditve. Prej je bila recimo zdravstvena trditev, če si re- kel, da nekaj zdravi raka ali diabetes. Zdaj pa je zdrav- stvena trditev katerakoli tr- ditve, ki se na kakršnekoli način nanaša na zdravje. Če rečeš, da se po uživanju sad- ja človek počuti bolj živo, ne- ga ali da je bolj odporen, to je že zdravstvena trditev. Po moje bi bila zdravstvena trditev, če bi rekel, da na primer zeleni čaj preprečuje

odslej izdajali v knjižnicah, ki bodo izhajale kot dvome- seniki in v katerih ne bo nobenih oglasov. Da bi do- segle čim večje število bra- kcev, bom napravaj v kio- skih, na poštah, prek spleta, v knjigarnah, specializiranih trgovinah itd. Del denarja od prodaje bomo namenili izhajajo brezplačnih novic. Na ta način bomo tudi vna- prej zagotavljali, da se nam nihče ne bo vmešaval v ure- dniško politiko.”

▶ **Prva knjižnica je bila na- menjena uživanju v naravi brez strahu pred klopi, druga pa kandidi, o kateri ste pred leti izdali vašo pr- vo knjižno uspešnico. Za- kaj ponovno kandidati?**

“Po sedmih letih, odkar se ukvarjamo s kandido, se je nabralo veliko novih dejstev. Nismo ponatisnili stare knjige, ampak smo spisal- i novo. Prvega oktobra na pri- de na prodajne police knjižnica o ščitnici. Danes ima veliko ljudi težave, ki jih niti ne zaznajo kot težave s ščitnico. Sledile bodo knjižnice o imunskem siste- mu, žlečodu itd. Obdelali bomo vse teme, za katere nam ljudje sporočajo, da so problematične. Imamo že narejeno rang listo!”

ALJA TASI



“Dobro je, da za vsako težavo obstaja vsaj deset rastlin. Ni smiselno med njimi iskati najboljšo, pač pa tisto, ki ti najbolj odgovarja po energiji in značaju.”

sticami zapisano veliko več znanj, kot jih premorejo naše znane. Babica ni imela znanja, imela pa je védenje. Natanko je vedela, kako mora zameniti kruh ali pozdraviti kravo. To ni zna- nje, to je modrost, ki smo jo povsem izrinili iz svojih življenj.”

▶ **Kako bi začimbe, o ka- terih pišete, primerjali s komercialnimi trendi, ki so danes zelo popularni, re- čimo s t. i. superživilji? Vi ničesar podobnega ne pro- dajate?**

“Ničesar ne prodajamo in tudi ne bomo, razen infor- macij. Ko sem se pred leti z buš in telesom odločila, da bom skušala ljudem pri- bližati ekološke proizvode, so bili v tej branži večinoma pristni ljudje, ki jim je eko- loški način pridelave pome- nil tudi ekološki način

Inki? Ker je z določenimi zadevami mogoče veliko zaslužiti, jim tudi posvečajo veliko več pozornosti, kot si jo zaslužijo. Kilogram ko- priv ne moreš prodati za sto evrov, neko travo, ki je zrasla na drugi celini, pa lahko, če o njej nenehno pišeš in ra- zlagas, kako je dobra. Ljudje pa kot čebulice letajo od enega superživilja do druge- ga, ko pa naslednje končno rešilo vse njihove težave. Ne vprašajo pa se kaj je vzrok njihovih težav. Za nekatere so čarobna palčica farmaceutstva zdravila, za druge superživilja.”

▶ **Logika pa ostaja ena- ka?**

“Tako je. Misliš, da lahko živijo brez ničesar? In če si zapravl veliko denarja, naj bi bila rešitev toliko boljša. Superživilja sicer načeloma niso nevarna, ampak zago- tovo ni priporočljivo, da jih uživamo kar počez. Veči- noma gre za živila, ki imajo veliko moč in zagotovo niso priporočljiva za zmedene ljudi, ki jih po navadi uživa- jo. Goji jagode so razuhudni- ci divje energije. Se le ko sem doma posadila grm te ja- gode, sem videla, za kakšno nebrzdano moč gre. To je podobno, kot da bi vam kdo pripeljal arabskega divje- ga konja. Boste znali zajahati to energijo ali bo ona ob- vladala vas? Tibetanci, ki uživajo goji jagode, imajo čisto drugačno življenje in drugačno notranjo discipli- no. Oni lahko obvladajo energijo te rastline, da jim služi. Ko pa se Zahodnjaki bešejo s temi plodovi in uživajo, da jim bodo dali že- lenjavo, ki so jo jedli Maji ali

to lahko naredi več škode kot koristi. To je pohlep, ker nočeš rešiti problema, za- radi katerega si brez ener- gije. Ali pa recimo recepti za razne smutije: žlico tega, žli- co onega, žlico tretjega ... Eno stvar s Tibeta, drugo iz Sibirie, tretjo iz Južne Ame- rike. Če veš, da ima vsaka od teh snovi svojo vibracijo, po- tem je to res neverjeten kok- tajl. Jaz vedno vzamem sa- mo eno stvar, če že jem kaj takega, da začutim, kako so določeno rastlino upa- jem.”

▶ **Kako pa ste se med pisanjem knjig spoznavali**



Knjigo *Ščepec védenja*, ki je izšla letos marca, so prodali že v več kot 4000 izvodih. Vse knjige projekta Skupaj za zdravje človeka in narave je možno prelistati na spletni strani [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net)

Več o kandidi, ki je te- ma druge knjige *Pre- verjene naravne rešitve*, boste lahko prebrali v prihodnji številki So- bote.



Sanja Lončar: Knjigi *Ščepec rešitve* in *Ščepec védenja* nista enostavni. To ni poletno branje. Vendar so ljudje očitno začutili, kar sem začutila tudi sama, da obstaja možnost, da navežemo stik z znanjem naših prednikov.”