

PROF. DR. SAMO KREFT IN AJŠA KARAALI

Profesor in šampionka

Samo Kreft, ki v teh dneh ureja svoj novi dom v Divači, je univerzitetni profesor farmacije in strokovnjak za zdravilna zelišča. Je racionalen znanstvenik, a ko zasliši glasbo, zapleše. Ajša Karaali je globoko razmišljujoča nekdanja vrhunska športnica, plavalka, zdaj pa raziskovalka svobodnega gibanja, velnesa in zdravja. Ajša in Samo sta prijatelja, ki harmonično sodelujeta tudi poslovno. Tako zelo različna, a skupaj spontana, organizirana, strokovna, hkrati pa zabavna, ko kuhata slastne, zdrave jedi. Okušajo jih tudi udeleženci njunih delavnic, predavanj in tečajev fitoterapije, obogatnih z Ajšinim znanjem in radostjo gibanja.

Nina Kokelj, besedilo
Leon Vidic, fotografije



Samo Kreft Ne želim biti zaprt v slonokoščeni stolp

Ste prof. dr. farmacije, predavate na fakulteti za farmacijo. Dvanajst let ste bili član odbora za zdravila rastlinskega izvora pri Evropski agenciji za zdravila. Ste avtor več kot 200 znanstvenih in strokovnih člankov, objavljenih tudi v tujini, ter avtor, soavtor in urednik osmih knjig. Ste znanstvenik. Kaj to pomeni?

Da sem radoveden. Radovedno si zastavljam vprašanja in se trudim nanje odgovoriti. Pri tem se znanstveniki skušamo čim bolj izogniti nevarnosti subjektivnih pristranosti, smo karseda razumski, natančni, poznamo metode objektivnega preverjanja.

Tudi ko gledate prelepe, barvite rastline, zdravilne rastline, s katerimi se največ ukvarjate?

Tudi takrat. Zame lepi barviti cvetovi niso nič manj lepi, če vem, katere kemijske spojine jim dajejo barvo in kako se je to barvilo v evoluciji razvilo zaradi privabljanja žuželk.

Kdaj je vzplamtela ta vaša ljubezen?

Ni šlo toliko za silno ljubezen, bolj za zanimanje za rastline na splošno; kako rastejo, se razvijajo, kako se odzivajo na svetlobo ... Kot otrok sem posadil nekaj rastlin iz močvirja, raziskoval, ali so lahko tudi lončnice. Kot gimnazijec sem hodil na botanične sprehode s Prirodoslovnim društvom Slovenije, enkrat na mesec, z avtobusom, vsakič v kak drug kraj, po vsej Sloveniji. Včasih je ekskurzijo vodil strokovnjak za žuželke ali dvoživke, včasih arheolog ..., med udeleženci pa je bil vedno tudi kdo, ki je vedel veliko o rastlinah.

Ste delali herbarije?

Niti ne, samo kot študijsko obveznost. Sem pa bral o rastlinah, sistematično, kako, denimo, med seboj ločimo različne vrste šentjanževk, ki so si na prvi pogled zelo podobne. V gimnaziji sem že jasno vedel, da želim biti znanstvenik, da bi rad delal z rastlinami, nisem pa vedel, da se bom osredotočil na zdravilne. Lahko bi se posvetil prehranskim, lahko plevelom ... Rastline je lažje opazovati kot živali. Lahko jo primem,

odprem njen cvet, pogledam v njegovo notranjost. Rastline lahko razstavljam, kot sem že kot otrok razstavljal pokvarjene kasetofone in otroške avtomobilčke, poskušal dognati, kako delujejo, se zanimal tudi za tehniko.

Ko ste kot otrok obiskovali dedka po mamini strani, starega očeta, kot ste ga klicali, so vas tam pričakali izrezki časopisnih člankov, zapisov o zdravilnih rastlinah. Vaša babica po očetovi strani je bila farmacevtka.

Vse to je bilo nekje v moji zavesti, kot možnost, nameraval pa sem študirati biologijo. Razlog, da sem se vpisal na študij farmacije, je bil pravzaprav banalen. Leta 1990 se je že vedelo, da bo vojna; želel sem se ji izogniti, se izogniti možnosti, da bi me vpoklicali v JLA in bi se tako boril na napačni strani. Študij farmacije je to omogočal. Biologijo sem vpisal vzporedno, drugi letnik končal tudi tam, se vpisal v tretji letnik na obeh študijih in se tedaj odločil za farmacijo.

Za zdravilne rastline.

Ne le zanje. Raziskujem tudi snovi v rastlinah, ki niso nujno povezane z zdravjem, nekatere so celo strupene. Skupaj z očetom, prav tako znanstvenikom – je agronom in genetik, žlahtnitelj –, sem se poglobil v raziskavo o snoveh, ki so zaslužne za hranilno vrednost in aromo ajde.



Samo Kreft in Ajša Karaali sta sodelavca in prijatelja, ki ju družijo tudi kopanje v ledeni vodi.



Kot znanstvenik se zavedam, da edino na objektivnih preverjanjih temelječa uradna medicina dolgoročno vodi v napredek. Po drugi strani pa vem, da je človekovo zdravje kompleksna stvar, pri kateri lahko koristno pripomorejo tudi nekatere alternativne oziroma komplementarne metode zdravljenja.

Samo Kreft

Oče namreč ajdi posveča največji delež svojih raziskav. Jo žlahtni, v zadnjem času se osredotoča na njeno prehransko vrednost. Ajda, danes zelo moderna, je del naše družinske prehrane že od mojih otroških let. Ne le v obliki žgancev in kruha, že pred 40 leti smo jedli ajdovo kašo in druge jedi, ki širše takrat še niso bile tako znane kot danes.

Predstavljam si, da so vaša nedeljska družinska kosila – tudi brat je znanstvenik, fiziolog – nekaj posebnega.

Res so. Namesto da bi opravljali, se veliko spontano pogovarjamo o meritvah, aparataturah, poskusih, očetovih poskusnih zasaditvah ... Včasih tudi o zdravstvenih težavah. Pred kratkim mi je oče omenil raziskavo, v skladu s katero naj bi kravje mleko poslabšalo težave s prostato. Takoj sem ga vprašal, za kakšno raziskavo gre, za kakšno mleko, v kateri državi, in tako sem hitro prišel do točke, ki jo v znanosti imenujemo »korelacija ni kavzacija« – iz povezanosti ne moremo sklepati na vzrok. Če bi, recimo, natakar v restavraciji opazil, da vsakič, ko pridem, odpove luč, to še ne pomeni, da sem jaz kriv za okvaro. Mor-da vedno pridem, kadar je zunaj nevihta in luč odpove, ne zaradi mene, je pa povezava s tem, da prihajam, kadar me ujame nevihta ... (smeh)

Kako vidite odnos med uradno in alternativno medicino?

Kot znanstvenik se zavedam, da edino na objektivnih preverjanjih temelječa uradna medicina dolgoročno vodi v napredek. Po drugi strani pa vem, da je človekovo zdravje kompleksna stvar, pri kateri lahko koristno pripomorejo tudi nekatere alternativne oziroma

komplementarne metode zdravljenja. Pri teh je večji poudarek na človekovem doživljanju boleznih, sugestiji, placebo. Zdravilne rastline so ravno nekje vmes.

Vam delo univerzitetnega profesorja veliko pomeni?

Všeč mi je, saj delam pedagoško, strokovno in znanstveno. Predavam po urniku, ves preostali čas pa lahko razporejам svobodno. Zelo me veseli delo s študenti, z mladimi.

Nedavno sem na botanični sprehod peljal skupino otrok, starih od pet do deset let; na glavo smo si dali klobučke, s seboj vzeli vodo in šli. Hodili smo počasi. Navdušeno so sodelovali in presenetilo me je, ko je ena od deklic vedela, da je lapuh, ki se tradicionalno uporablja kot zdravilna rastlina, po več letih uporabe tudi strupena.

Lahko bi rekli, da ste zdravilec. Ste se kdaj počutili kot mag?

Ne, absolutno ne. Neprijetno mi je, kadar me ljudje sprašujejo za mnenje, nasvet, napotek v zvezi s svojimi konkretnimi zdravstvenimi težavami. Znanja imam res veliko, a imam tudi z njim povezano znanstveno skepso, dvom, ki ga pravi zdravilec ne sme imeti. V polnosti mora verjeti v moč zdravilnih rastlin. Jaz ljudi, tudi zeliščarje, rad izobražujem.

Poleg akademske kariere vas odlikuje sposobnost, da svoje strokovno znanje znate približati širokemu krogu ljudi. Biti razumljiv, vedenje posredovati na dostopen način je vsekakor izziv.

Se strinjam. Po koncu študija sem se zaposlil kot mlad asistent. Prof. dr.



Razmišljam globoko in tudi potapljam se globoko, še vedno. (smeh)

Zelo močno ste povezani z naravo, v njej je vaš dom in vanj vabite soljudi. Vendar prihajate iz hrupne metropole, velemesta.

Moji starši in sestra so posebni, topli, naravni ljudje, opisala bi jih kot raziskovalce življenja. Moja mama je sredi betonskega naselja ustvarila zeleno oazo, vrtni center, kjer so rasla drevesa in cvetele rože. Še posebej pomembno mesto v mojem povezovanju z naravo pa ima moj dedek. Živel je na svoji kmetiji, v Mudanyi, ljubkem mestu na obali Marmarskega morja. Tam so najlepši spomini na moje otroštvo. Pogosto sem ga obiskovala, pri svojih petih letih pa sem pri njem živela celo leto. S kužkom sem raziskovala polja, sedela pod drevesi, izdelovala cvetlične venčke ... Dedka sem občudovala, sanjarila, da bom kot odrasla živela z njim in z njim kmetovala.

Zdaj živite v Sloveniji in pravite, da imate po življenju v Istanbulu občutek, da ste se vrnili k svojemu bistvu. Ste absolventka študija velnesa na višji šoli za kozmetiko in velnes v Ljubljani.

Ta šolo dojemam kot izhodišče, kot začetek zgodbe mojega bivanja in dela v Sloveniji, kjer živim med pravimi ljudmi. Spomnim se dne, ko sem svo-



V meni je ostala disciplina, povezanost s telesom, prisotnost v njem. Razmišljam globoko in tudi potapljam se globoko, še vedno.

Ajša Karaali



Ajša Karaali je prepričana, da v Sloveniji živi med pravimi ljudmi.

jo šolo prvič obiskala. Tu sem se takoj dobro počutila, takoj mi je bilo jasno, da si želim študirati prav tu. Veselila sem se znanja, ki ga bom pridobila. Ljudi, s katerimi bom v stiku. Ravnateljica šole, Jelica Pegan Stemberger, je prava vizionarka. Med študijem nam je šola omogočila dodatno izobraževanje na več tečajih – nevrolingvistično programiranje (NLP), retorika, domača lekarna, velneska prehrana ... Res izjemen študijski program. Poleg tega sem dobila veliko podpore predavateljev, našega referata in mojih sošolcev. Še vedno smo v stiku, sodelujemo.

Ravnateljica je sprejela tudi vašo pobudo za organizacijo tako imenovanih Strokovnih čajank, ki enkrat na mesec, v času za čaj, potekajo v prostorih šole. Vsak mesec svoje znanje s področja velnesa deli gost, ki ga skrbno izberete.

Gre za aktualne teme, ki podpirajo naše telesno in duševno zdravje. Tako smo že gostili pisateljico Mileno Miklavčič, Bernardo Potočnik, ki je spregovorila o coachingu, pa filozofinjo Natašo Gorjanc, zdravnico Karin Kanc ... Ana Vipotnik nam je predstavila dihalno koordinacijo za optimalno zdravje, Saša Ropač pa je spregovorila o relativnosti časa, velnesu telesa ter *body paintingu*. Na Strokovnih čajankah pridobivamo novo znanje in veščine, predvsem pa se družimo, srečujemo.

Več vaših projektov, ki so zdaj že širše prepoznani, ste zasnovali v času, ko je bilo druženje močno omejeno, med epidemijo covida in z njo povezanih ukrepov.

V ljubljanskem parku Kodeljevo, da. Bil je naš najbolj čudovit park, v šali pa smo ga imenovali tudi naš delovni prostor, dnevna soba, pisarna in, seveda, telovadnica. Telovadili smo z maskami na obrazu, na predpisani medsebojni razdalji. Ob drevesih, včasih naslonjeni nanje. Mojca, Ajda, Blaž, Ilma ... *Lock-down* za nas ni bil čas trpke samote, ampak čas povezovanja, sanj in snovanja načrtov.

Mnogi so se uresničili. Ste učiteljica joge čuječnosti, ustvarjate pa tudi prelepe meditacije, ki bogatijo vaše delo z ljudmi. V eni od njih, v Meditaciji o gori, opisujete občutek gore, čas, ko naše telo in gora v mislih postaneta eno, ko z njo delimo njeno

trenutka; Samo je govoril o ajurvedi in se potem pogovarjal s Katjo Rebolj, ki je vodila delavnico o divji prehrani. Stopila sem do njega in ga vprašala, ali pozna našo šolo. Pravzaprav sem pristopila z namenom morebitnega sodelovanja. Ni minilo dolgo, že sva se kopala v hladni vodi in se pogovarjala.

Samo: Oba sva se na Divji tabor prijavi-la neodvisno, ne da bi poznala katerega od drugih udeležencev. Potekal je pri Logatcu, v lepi stranski dolini, ob hladnem potoku, povsem na samem. Bilo nas je kakih sto, tako rekoč nihče ni poznal nikogar. Pritegnile so nas delavnice, tudi plesne. Ajšo sem opazil že prvi dan tabora, v predstavitvenem krogu.

Postala sta prijatelja.

Ajša: Tesneje sva se povezala v času pandemije.

Samo: A bi se tudi sicer.

Ajša: Samo je v tem času napisal knjigo o aloe veri, jo izdal na Amazon Kindle Direct Publishing, prek zooma je napravil celoten, 40-urni tečaj masaže. Poučevala sem ga turščino.

Samo: Snemala sva videe, v katerih sem bil intervjuvanec; o zdravju, o krepitvi imunskega sistema, o zdravi prehrani, pa tudi video, v katerem sediva na dolgi klopci, vsak na svoji strani, z masko.

Ajša: Pa kuhala sva skupaj. Še vedno kuhava. Včasih kar v čajni kuhinji na fakulteti za farmacijo. Mucver, piyaz in noah – tri turške dobrote za kosilo. Burek s kislim zeljem in šampinjoni, ki sva ga poimenovala burek slovensko-turškega prijateljstva. Pa šipkov čaj za boljšo odpornost, preproste bučkine špagete ... Kuhanje s Samom je zabavno, ustvarjalno in smiselno. Naučil me je, da je mogoče pripraviti zdrav obrok, ki ni le hranljiv, ampak tudi slasten in estetski.

Samo: Kadar želim izračunati hranilno vrednost obroka, denimo za objavo na Lačni Bučki, pri kuhanju vse sestavine izmerim. Pri vsakodnevnem kuhanju pa delam po občutku.

Ajša: Včasih greva skupaj tudi v hribe, sama ali z družbo; Krn, Mežaklja, Kriška gora, Slivnica, Janče ...

Samo: Ali pa na Šmarno goro, na sončni vzhod. Prvega januarja lani in letos sva se skupaj kopala v hladni vodi. Leta 2021 v Kamniški Bistrici, letos v Dragonji. Voda je obkraj imela okoli štiri stopinje. In Ajša zdrži v njej precej dlje kot jaz.

Ajša: Samo mi je podaril dve čudoviti knjigi, *Narava vedno zmaga*, povsem novo delo avtorice Katje Rebolj, ter knjigo *Jaz vem: Joj, kako boli*, ki jo je tik pred smrtjo napisala njegova prijateljica Jasna Stošič. Obe govorita o naravi, zdravju in medčloveških odnosih.

Kmalu sta začela sodelovati tudi poslovno. Vključili ste jo že v svoj prvi štirimesečni tečaj fitoterapije, julija lani.

Samo: Rad sodelujem z Ajšo. To sem začutil že, ko sva snemala videe. Ima enak pogled na ravno pravšnjo improvizacijo, na sodelovanje se pripravi, mi zaupa, me, kadar sem manj pripravljen, včasih tudi tolerira. Delavnice in tečaji, ki jih izvajava skupaj, imajo zaradi nje dodano vrednost. Ne gre le za še kako dobrodošlo gibanje med spremljanjem predavanja, njen prispevek seže onkraj tega. Uporabo zdravilnih rastlin dopolnjujeva z znanjem o skrbi za svoje zdravje in dobro počutje na še druge načine. Vadba v naravi, jutranja gimnastika, čuječnost, gozdna kopel, Kneippova terapija, kuharske delavnice ... Imava vizijo, še bova sodelovala.

Ajša: Sploh zdaj, ko se Samo seli v Divačo.

Samo: Hišo v Divači oziroma v vasi Dolnje Ležeče pri Divači, obdano z vrtom, sem kupil in jo urejam z mislijo na izvajanje delavnic, izobraževanj, tečajev. To je čudovit kraj tudi za botanične sprehode. Dobrodošli!

Borut Štrukelj, moj mentor, je imel v reviji *Zdravje* svojo rubriko o zdravilnih rastlinah. Navdušil me je za takšno pisanje, pa sem tudi sam začel sodelovati s prilogo *Deloindom*. Naslov mojega prvega članka je bil *Enkrat zdravilo, drugič strup*. Opazila so me društva, predvsem zeliščarska, in kmalu sem začel izvajati predavanja po celotni Sloveniji. Poljudnoznanstveni projekt, ki me zadnja leta zelo razveseljuje, je tudi Lačna Bučka. To je spletna in facebook stran (www.lacna-bucka.com), na kateri pišemo o rastlinski prehrani, o njeni hranilni vrednosti in drugih ugodnih zdravstvenih učinkih. Sam vidim svoja predavanja in pisanje za laično javnost kot del strokovnega delovanja. Ne želim biti zaprt v slonokoščeni stolp, svoje znanje želim širiti, koristiti ljudem. To radostno počnem tudi v sodelovanju z Ajšo Karaali.

Ajša Karaali
V gibanju je obilje

Prihajate iz Turčije, iz Istanbula. Kot vrhun-ska športnica, plavalka z monofinom, ste leta 2012, stari 15 let, na državnem prvenstvu osvojili prvo mesto in nato svojo državo zastopali na svetovnem mladinskem prvenstvu v Gradcu.

Ko plavam z monofinom, ko dam obe nogi skupaj v plavutko, postanem kot delfinček, kot morska deklica. Začutim, da sem del vode, hkrati pa imam popoln stik s svojim telesom. Kot otrok sem pri potapljanju dolgo ostajala pod vodo, moji domači so se bali zame, me klicali. Vonj po kloru v meni še vedno vzbudi prijetne občutke, spomine na tistih deset let, ko sem trenirala plavanje.

Kakšno je bilo vaše življenje takrat? Disciplinirano in predano. Hrana, spanje in treningi so bili natančno določeni. Naša plavalna ekipa je bila kot družina, drug drugemu smo bili močna podpora. Prava ljubezen rodi veliko motivacije in strasti. Trpela sem z nasmehanim obrazom, moj trener je bil zelo avtoritaren. Ampak ko si predan, ne dramtiziraš. Leta 2014 sem končala športno kariero, preselila sem se v Antalyo. V meni je ostala disciplina, povezanost s telesom, prisotnost v njem.