



# Sladki pelin

NAJBOLJ ISKANA RASTLINA ZA  
CELOSTNO REHABILITACIJO

Ddr. Ana Vovk, Inštitut za promocijo varstva okolja

Sladki pelin (*Artemisia annua L.*) je trenutno ena izmed najbolj iskanih zdravilnih rastlin, saj deluje neposredno na obnovo celic in s tem krepi telo. Njegovo delovanje je tudi znanstveno podprto, sicer pa uporabniki vemo, da v resnici vnese v življenje novo energijo. Prof. dr. Štrukelj, redni profesor na ljubljanski fakulteti za farmacijo, je potrdil, da je sladki pelin nov veliki obet za zdravljenje rakavih obolenj in malarije. Odkrili so, kako pripravki iz sladkega pelina, oziroma njegova naravna učinkovina artemisinin deluje ker plazmodiji, ki povzročajo napade malarije, živijo kot znotrajcelični paraziti v rdečih krvničkah – eritrocitih, ti pa vsebujejo ogromno železa, saj je ta v obliki hema prisoten v eritrocitih. Artemisinin skupaj z železom in C vitaminom tvori proste kisikove radikale, ki ubijajo parazita. Ta mehanizem je osnova za sodoben razvoj zdravilnih učinkovin boja proti raku.

Spada v veliko družino pelinov. Sladek je le njegov vonj, okus je pa grenak. Raste kot enoletni grm, ki zraste v višino tudi več kot dva metra. Pobira se v suhem in lepem vremenu ter ob primernem dnevu. Cvetovi sladko dišijo in so podobni navadnemu pelinu. Na zdravilne lastnosti te čudovite rastline so ljudje pozabili in jo danes gojijo skoraj izključno zaradi videza in vonja. Izhaja iz Azije, že pred mnogo več kot 2000 leti so ga Kitajci uporabljali v tradicionalnem zdravilstvu. Na Balkan so ga prinesli Turki, ki so ga nosili s seboj zaradi čudovitega vonja, ki je odganjal mrčes, pomagal pa jim je tudi pri zdravljenju vročičnih stanj in blaženju bolečin.

---

*“Artemisinin je najpomembnejša  
zdravilna snov, ki jo  
vsebuje sladki pelin”*

---

V organizmu skupaj z železom tvori proste kisikove radikale, le te pa uničujejo rakaste celice, kar je osnovni princip delovanja zdravilnih učinkovin v boju proti raku. V sladkem pelinu pa je prisotnih še mnogo več drugih zdravilnih učinkovin, ki v sinergiji prinašajo veliko koristi za človekovo zdravje. Kvercetin, deluje protivnetno, antibakterijsko, protiglivično. Luteolin, je antioksidant in deluje protivnetno. Kafra, fitosteroli, karakoli, zavirajo rast sevov bakterij, ki so vzrok za infekcije črevesja.

## Uporabne lastnosti sladkega pelina

Kitajska znanstvenica Youyou Tu je leta 2015 prejela Nobelovo nagrado za odkritje artemisinina – primarno zdravilno učinkovino sladkega pelina. Odkrila je tudi, da je zdravljenje z artemisininom močno znižalo stopnjo smrtnosti pri bolnikih z malarijo.

uporablja se za znižanje povišane telesne temperature, zdravljenju zlatenice (čiščenje jeter),

je učinkovito protivnetno zdravilo, povečuje imunsko odpornost organizma, uničuje zelo široki spekter parazitov, pomaga pri prehladu, gripji in premagovanju virusov, pomaga pri herpesu in glivicah, blaži menstrualne težave, pomaga pri trebušnih krčih, odganja mrčes, izvleček artemisinin v kombinaciji z železom in C vitaminom uničuje rakaste celice, mazilo pa pomaga pri bolečinah v sklepih.

## Kako se pravilno uporablja sladki pelin?

Sladki pelin je uporaben v vseh oblikah: čaju iz posušene rastline, tinkturi, hidrolatu, eteričnemu olju, mazilu in kapsulah (koncentrirana količina artemisinina). Za preventivno uporabo lahko pijemo čaj ali hidrolat, če pa se že spopadamo z rakom, moramo poleg zdravil in navodil, ki nam jih podaja uradna medicina, uživati kapsule artemisinina, tinkturo in/ali eterično olje, ker je potrebna količina sestavin rastline bistveno višja. Zaradi svojega intenzivnega vonja in grenčin sladki pelin uporabljajo tudi v kulinariki.

## Uporaba hidrolata sladkega pelina

Hidrolat je kondenzirana para, ki je pri prehodu skozi rastlino nase vezala učinkovine rastline. Za razliko od čaja ne vsebuje klorofila in mineralov. Razredčenega (jušno žličo

na kozarec) lahko uživamo večkrat na dan. Nerazredčenega pa nanesemo na kožo in pustimo, da se vpije. Kadar želimo opraviti zdravilno kuro, se pripravimo 10% raztopina hidrolata (npr.: 1 dcl hidrolata na 9 dcl vode). Pripravek uživamo skozi cel dan po požirkih ali skodelico na vsaki dve uri. To počnemo štiri do pet dni zapored, nato naredimo dvodnevni premor. Po štirih tednih naredimo teden dni premora pred novo kuro. Terapija traja od dva do največ tri mesece.

Ker ima hidrolat podoben pH kot naša koža, ga lahko uporabljamo kot: vodico za po britju, naravni tonik za čiščenje kože, pomaga tudi pri odpravljanju aken, saj deluje antiseptično (pomaga tudi pri herpesu in glivicah), pripravo negovalnih krem, mil in deodorantov,

dodatek kopelim, dišavo v pralnem stroju, osvežilec prostorov in repelent.

Na ekosistemski kmetiji na območju Učnega poligona za samooskrbo Dole ga pridelujem in letos je letina obila. Največ ga parno destiliram (pri Alenki Zapušek, kmetija Vrhivšek, Lindek), izdelujem tudi tinkture ter posušim zel v čaj sladkega pelina.



*Učni poligon za samooskrbo Dole, (anavovk@gmail.com, 051 622 766, IPVO).*

*Slike: sladki pelin na kmetiji v Dolah (Učni poligon), foto: Ana Vovk, sept. 2021*

# **Zaveščeni**

GLASILO ZA ZDRAVO DRUŽBO

oktober  
2021

#4



# Razvojnina vizija

ZA SLOVENIJO

ŠTUDIJA:  
**SPIKE PROTEINI**

**OTROCI NE POTREBUJEJO  
CEPIV PROTI COVID19!**

**LEGITIMACIJA**  
JAVNO PISMO **ANGLEŠKIH**  
ZDRAVNIKOV VLADI

*Sladki pelin*