

Sladki pelin, Artemisia annua L., je trenutno najbolj iskana rastlina zoper raka

Sladki pelin uniči raka?

Sladki pelin, *Artemisia annua L.*, je ta hip najbolj iskana rastlina v boju zoper najbolj agresivne oblike raka. Zakaj je temu tako, nam odstira pripoved Janeza z Gorenjske, devetinpetdesetletnega upokojenega šoferja. Pred poldrugim letom so mu operirali črevo. Lani septembra so mu odkrili metastaze raka na jetrih. Pred operacijo je osemindvajset dni, vsak dan zjutraj in zvečer, pil čaj sladkega pelina, ob tem pa je dvakrat na dan zaužil tudi železove tablete; sladki pelin je najučinkovitejši zoper raka v kombinaciji z železom. Janez je bil ves ta čas deležen tudi ženine masaže z eteričnim oljem sladkega pelina, vmešanega v mandljevo olje. Eterično olje sladkega pelina pa je tudi vsak dan vdihaval prek inhalatorja. Po tem napadu na raka z vsemi oblikami sladkega pelina je izvid, ki mu ga je dal kirurg po operaciji, razkril, da je rak na jetrih že močno razpadel.

Ampak Janez je tak učinek dosegel le po slabem mesecu uporabe sladkega pelina. Njegovo zdravstveno stanje po operaciji je bilo tako dobro, da kemoterapija ni bila potrebna. Janez je kirurga odkrito vprašal, ali je možno, da je rak začel razpadati zaradi učinkovanja sladkega pelina. Ta mu je odvrnil, da je možno vse. Zdaj v ženini družbi nekajkrat na mesec še vedno popije skodelico čaja sladkega

Sladki pelin pomaga tudi pri zdravljenju malarije, herpesa, trebušnih krčev, bolečin ob mesečni čišči, gripe, glivičnih okužb ...

pelina. V dva decilitra vrele vode dasta dve čajni žlički čaja, pustita stati največ dvajset minut in to spijeta, skupaj z železovo tableto. Ne vsak dan, ker s tako zdravilnimi učinkovinami, ki lahko dobesedno rešijo življenje, seveda ni za pretiravati, zlasti ko človek ni več življenjsko ogrožen.

Pomembno je vedeti, da je bila Janezova tvorba na jetrih takrat, ko so jo zdravniki odkrili, prevelika za operacijo. Žena je na srečo še pravi čas izvedela za rešilno bilko: sladki pelin. Prijateljica ji je povedala za Edgarja Prša iz Zagorja ob Savi, ki tistim, ki bi želeli zasaditi to rastlino, podarja njena semena. Obiskala sta ga in odšla domov z eteričnim oljem, hidrolatom in čajem te rastline. Janezova žena je na spletu odkrila tudi kapsule sladkega pelina Artemisinin. A bolj zaupepa zdravilom, ki zrastejo na domačem vrtu; po njenem mnenju so zagotovo bolj učinkovita kot sintetična ali kot rastline, obdelane s kemijo.



Edgar Pršo pri izdelavi hidrolatne mešanice za kožo

EDGAR PRŠO

Šli smo po sledih pripovedi in v Zagorju ob Savi obiskali Edgarja Prša, pri katerem je Janez dobil čaj, eterično olje in seme sladkega pelina.

Povejmo še, da sladki pelin v naših krajih ni tako zelo znan. Vsakdo pa pozna navadni pelin *Artemisia vulgaris*, ki je zaradi svojih zdravilnih grenčin trdno zasidran v ljudskem zdravilstvu. Že od nekdaj so ga namreč uporabljali za spodbujanje apetita, pri slabi prebavi, bolečinah v želodcu, za zdravljenje vnetij prebavnega trakta in lajšanje težav ob mesečni čišči.

Edgar Pršo* nam je povedal, da sladki pelin ni sladek, čeravno ima tako ime. Njegovo prvo sreča-

nje s to rastlino je bilo naključno, drugo srečanje pa usodno.

»Najprej sem v roke dobil milo z vonjem sladkega pelina, potem pa pri gospodu Josipu Kudiću iz Labina v Istri, ki sladki pelin goji že veliko let, vrečko čaja in seme za moj prvi nasad. Sladki pelin je rastlina, ki so jo z vzhoda v naše kraje prinesli Turki. Imeli so vsaj dva razloga, da so posušene liste in cvetove vzeli na pot. En razlog je čudovit vonj, ki pomaga odganjati mrčes in zmanjšuje posledice pomanjkanja vode za osebno nego. Drugi razlog je dokazana učinkovitost pri preprečevanju oziroma zdravljenju vročičnih stanj, v tistih časih predvsem malarije, in bolečin. Čudovite in skoraj čudežne lastnosti sladkega pelina na vzhodu poznajo že več tisočletij. Obstajajo zapisi, ki pričajo o dvatisočletni uporabi v kitajskem tradicionalnem zdravilstvu. Če je verjeti zapisom, sladki pelin zdravi ali pomaga pri zdravljenju malarije, gripe in prehlada, glivičnih okužb in herpesa, trebušnih krčev in bolečin ob mesečni čišči. V zadnjem času pospešeno preizkušajo njegovo učinkovitost v boju z rakom. Zaradi intenzivnega vonja in grenčin je sladki pelin uporaben tudi v kulinariki. Ima



Edgar Pršo z destilatorjem za izdelavo eteričnega olja in hidrolata iz rastlin

izreden vonj,« pripoveduje sogovornik.

ZDRAVILNOST

»Pri zdravilnih lastnostih se bom omejil le na tiste, v katere sem se osebno prepričal,« pravi Edgar Pršo:

»Šopek ali vrečka posušениh cvetov odganja mrčes. Prijatelj izdeluje mazilo, s katerim zdravi zaradi obrabe hrustanca razbolene sklepe. Čaj je odlična preventiva pri preprečevanju vročičnih stanj pri prehladu in gripi. Hidrolat zdravi herpes in glivične okužbe. Eterič-

no olje odpravlja boleče mesečne čišče: dve kapljici eteričnega olja se da v popek in razmaže; uravnava tudi "zamude" pri mesečni čišči. Prepričan sem, da vseh zdravilnih učinkov te čudovite in čudežne rastline še niso odkrili.«

Kaj pa zdravljenje raka?

»Narejenih je bilo tudi nekaj raziskav o zdravljenju raka, a jih bo treba narediti še veliko. Pri teh raziskavah so najdlje prišli Francozi in Američani. Francozi so na Madagaskarju ustvarili ogromne nasade sladkega pelina. Na stotinah hektarjev. A uradna medicina še ni potrdila zdravilnih učinkov pri ljudeh. Veterinarji pa že nekaj let uporabljajo Artemisinin, zdravilo iz sladkega pelina, pri zdravljenju živali; a žal uporabljajo sintetičnega. Ker se latinsko sladki pelin imenuje *Artemisia annua L.*, so zdravilo poimenovali Artemisinin. Sintetična rastlina je seveda bistveno cenejša kot pa naravna učinkovina. V nekaterih zveznih državah ZDA naj bi bilo to uradno zdravilo, vendar pa, kot rečeno, le v veterini, in sicer za zdravljenje raka limfe, krvi in kosti.« Torej za ene najhujših rakov ...

Da je sladki pelin učinkovit tudi pri zdravljenju raka, je Edgar Pršo izvedel

Mnenje prof. dr. Boruta Štruklja

Obet za zdravljenje raka in malarije

Prof. dr. Borut Štrukelj, redni profesor na ljubljanski Fakulteti za farmacijo, je potrdil, da je sladki pelin nov obet za zdravljenje rakavih obolenj in malarije. Profesor poučuje predmet Farmaceutska biotehnologija ter sodeluje pri predmetih Farmakogenomika in genska zdravila in Izbrana poglavja iz farmacevtske biotehnologije. Na ljubljanski Biotehniški fakulteti poučuje predmet Biotehnologija zdravilnih učinkovin, na podi-

plomskem študiju na mariborski Medicinski fakulteti pa predmet Farmaceutska biotehnologija z genskim zdravljenjem.

Komentar prof. dr. Boruta Štruklja:

»Sladki pelin, *Artemisia annua*, je grmiček, ki raste v Aziji, od koder so ga kot kultivar zanesli po vsem svetu. Spada v isti rod kot pelin in pehtran. Kitajci so zel, ki ni grenka kot pelin, a je pelinu zelo podobna, tisočletja uporabljali proti malariji, za zmanj-

šanje povišane telesne temperature, kot sredstvo proti nekaterim vrstam raka, kot sredstvo proti zlatenici in kot protivnetno zdravilno rastlino. Prav tako v zapisih iz leta 830 zasledimo, da so na območju sedanje južne Koreje sladki pelin uporabljali za zmanjševanje diabetesa. Eterično olje sladkega pelina pa odganja tudi nekatere vrste žuželk.

V tradicionalni pripravi napitkov iz sladkega pelina prevladuje čajni poparek, kjer

se pa nekaj učinkovin izgubi. Zato bolj priporočajo, da posušene liste rastline namočimo v vodo za 12 ur, nato pa pokrito segrejemo do 60 stopinj Celzija in precedimo. Na ta način se izloči največ artemizinin. Pred dobrimi štiridesetimi leti so kitajski znanstveniki uspeli izolirati glavno delujočo učinkovino, artemizinin. Od tedaj so na osnovi osnovne strukture artemizinin naredili že nekaj polsinteznih derivatov, ki se vsi

prav od Janeza iz Gorenjske, ki je imel raka na jetrih. Ta rastlina ga je, kot rečeno, najprej privlačila zaradi vonja, o njeni učinkovitosti tedaj še ni vedel. Svoj prvi nasad, v Poreču, je tako zasadil izključno zaradi izjemnega vonja te rastline.

»Janez je edini primer, ki ga poznam osebno, ki je sladki pelin uporabil za zdravljenje raka. Primer je izjemno zanimiv. Zdravniki naj bi ga poslali domov umret, ker je bil menda rak na jetrih tako velik, da se ga ni dalo operirati; domov je odšel tudi brez vseh zdravil, saj naj bi mu bili dnevi šteti. A izvedel je zame in prišel k meni. Dal sem mu eterično olje, hidrolat in čaj sladkega pelina. Po 25-ih dneh je šel spet na kontrolo k zdravniku. V teh 25-ih dneh ni torej jemal nobenih zdravil, je pa dvakrat na dan redno pil čaj, pa tudi hidrolat in uporabljal je eterično olje. Slikanje je pokazalo, da se je tvorba, ki je prej merila 28 × 18 milimetrov, zmanjšala na 10 × 16 milimetrov, kar pomeni na tretjino. Zdravniki so mu dejali, da je zdaj tvorba tako majhna, da ga lahko operirajo. Dva dni zatem je bil že na operacijski mizi. Čez en teden me je klicala njegova žena. Tako nasmejane osebe še nisem slišal v življenju. Povedala mi je, da je kirurg, ki ga je operiral, na

uporabljajo kot zelo učinkovito zdravilo proti malariji. V poštev prihaja predvsem na področjih, kjer prevladuje tip malarije (povzročitelj: *Plasmodium falciparum*), ki je odporen na konvencionalne anti-malarike.

Pred nekaj leti pa so odkrili, kako pripravki iz sladkega pelina oziroma izolirna naravna učinkovina artemizinin delujejo: ker plazmodiji, ki povzročajo napade malarije, živijo kot znotrajcelični paraziti v rdečih krvničkah-eritrocitih, vsebuje njihovo telesce ogromno železa, saj je ta v obliki hema prisoten v rdečih krvničkah. Artemizinin

skupaj z železom tvori proste kisikove radikale, ki ubijejo parazita! Ta mehanizem je osnova za sodoben razvoj novih zdravilnih učinkovin proti raku. V rakavo celico pokušajo s pomočjo liposomov in nanodelcev, ki so jim pripeli protitelo, ki razpozna rakave celice, vnese čim več železa, nato pa aplicirajo artemizinin, ki skupaj z železom tvori proste kisikove radikale, kar uniči rakavo celico. Učinki so obetavni, zato lahko kmalu pričakujemo končne klinične študije in mogoče celo nova zdravila proti raku na osnovi izvlečka iz sladkega korena.«

izvid napisal, da je bila tvorba v razpadanju. To teoretično pomeni, da bi tvorba povsem izginila, če bi z operacijo počakali še en mesec.«

SETEV PELINA

Sladki pelin je enoletnica, to pomeni, da moramo seme posejati vsako leto znova. Seme je tako majhno, da ga komaj vidimo. Seje mo ga znotraj, ker moramo najprej narediti sadike. Edgar Pršo nam je pokazal, kako ga zaseje on. V korito, napolnjeno z zemljo. Spodaj v korito, ki je naluknjano, da gor vleče vlago, nalije en centimeter vode. V korito da zemljo, seme pa posuje samo po površini zemlje. Ker je tako drobno, da ga ne vidimo, ga ne smemo zasuti; biti mora na vrhu zemlje. V svoje korito je letos že posejal okoli tristo semen.

»Jaz potem s presejalnikom za moko ali cedilom po vrhu zemlje narahlo posujem nekaj drobnega rečnega peska; le toliko, da je malce zasuto. Nato dam povrhu folijo za živila, da se v koritu zadrži čim več vlage.« Korito da nato v sobo, v kateri je temperatura okoli 21 stopinj, ne sme pa biti zraven radiatorja.



Vejice, eterično olje in semena sladkega pelina

Ker je rastlina izredno nežna in drobna, jo zaliva le od spodaj, dokler ne zraste tri do štiri centimetre visoko.

»Če jo zalivate z vrha, pa čeprav le z razpršilom, se rastlinica že "prevrne".«

Svetuje tudi, da je ne postavite sredi sobe, ampak pri oknu.

»Če je sredi sobe, se začne obračati proti svetlobi; ker pa so listki težki, se rastlina spet "prevrne".«

Zato je najbolje, da jo postavite čim bližje oknu, hkrati pa vsak dan enkrat

KAPSULE ARTEMISININ IZ SLADKEGA PELINA

Iz sladkega pelina so na voljo tudi kapsule Artemizinin. V njih je stokrat več artemizinin, kot ga je v posamezni rastlini. Čisti artemizinin je aktivna sestavina rastline *Artemisia annua*. Ena rastlina vsebuje približno 0,3 do 0,5 odstotka artemizinin, kar pomeni, da prinaša koncentrat stokrat več aktivnega artemizinin kot ena rastlina. Vzame se eno do dve kapsuli na dan pred obrokom. Cena za 90 kapsul je slabih 90 evrov. Dosegljive so na Vitalabo.si, dostava po Sloveniji je brezplačna.

Natančnejša navodila o uporabi kapsul oziroma terapiji so med drugim dosegljiva na goo.gl/3PfaE7. Več o tem, kako deluje artemizinin na rakave celice v telesu v povezavi z železom, lahko izveste v videu ameriškega zdravnika dr. Lena Saputa na goo.gl/rWYYXD. Dr. Saputo pravi, da artemizinin deluje na vse vrste raka, ne glede na to, kateri del telesa je prizadet.

UPORABA ETERIČNEGA OLJA SLADKEGA PELINA

Eterično olje sladkega pelina je še močnejši koncentrat učinkovin kot čaj. Ena majhna steklenička eteričnega olja je izvleček iz dveh in pol rastlin.

Eteričnega olja navadno ne dajemo neposredno na kožo, pač pa ga vmešamo v olje, denimo orehovo, in z njim masiramo telo.

Proti bolečinam, denimo pri mesečni čišči, ga dve kapljici kanemo neposredno v popek in razmazemo; po potrebi postopek ponovimo.

Kapljico ali dve kanemo v uparjalnik, da diši cel prostor.

Lahko ga vdihavamo na majhnem inhalatorju; zavremo dva decilitra vode, noter kanemo dve kapljici olja in to vdihavamo.

Hidrolat uporabljamo tako, da v dva decilitra navadne vode damo eno žlico hidrolata, pomešamo in spijemo. S hidrolatom se namažemo neposredno na mestu, kjer mislimo, da je/bo herpes in o herpesu ne bo ne duha ne sluha.

do dvakrat obrnete posodo, da rastlinice ostanejo pokonci. Še boljša rešitev je zimski vrt, da ima rastlina svetlobo okrog in okrog, tako da raste lepo naravnost.

Najboljši čas za setev semena je spomladi, proti koncu februarja, marca. Mlado rastlino je treba nato dvakrat prepikirati oziroma presaditi. Prvič, ko ima

SEME PODARJAMO

Gospod Edgar Pršo našim bralcem podarja vso svojo zalogo semen. Pripravili smo lahko samo osemdeset vrečk. Brezplačno jih bomo poslali bralcem, ki bodo poklicali med 8. in 12. uro na telefon 051/307 777.

DOMAČA IZDELAVA ETERIČNEGA OLJA

Z malo spretnosti si vsak lahko sam iz svojih najljubših rastlin izdela eterično olje, odišavi prostor, izdela milo ali masažno olje.

Ena možnost je, da kupite alembik za izdelavo eteričnega olja; cena je več sto evrov (na Mediterranea.si v rubriki Destilatorji pod »alembiki z vratom«).

Druga možnost pa je, da malo improvizirate. Za začetek morate poznati potek destilacije. Destilator je sestavljen iz treh delov: posode, v kateri nastaja para, posode za rastline in hladilnika, v katerem se kondenzira para. Para pri prehodu skozi rastline povzroča pokanje celic in nase veže »molekule« eteričnega olja. V hladilniku se para utekočini – postopek je kot pri žganjekuhi – in priteče ven kot mešanica hidrolata (destilirane vode ali čaja, ki ga lahko kar tako pijete) in eteričnega olja. Ena rastlina da približno en deciliter hidrolata.



Če si hočete izdelati domači destilator za pridobivanje eteričnega olja, potrebujete lonc za kuhanje v sopari. Pokrov naj ima luknjo na sredini. Vanjo nabijete zamašek, v katerega ste izvrtali luknjo. Skoznjo potisnete bakreno cev in jo napeljete skozi hladno vodo. Tak destilator je primeren za izdelavo majhnih količin. Postopek destilacije traja, potem ko voda zavre, okoli pol ure.

štiri listke, jo z žlico okrog skopljemo in presadimo. Ko zraste pet centimetrov, pa jo še drugič presadimo in damo vsako sadiko v svoj lonček. Meseca maja, ko je zunaj že dovolj toplo, je treba rastlino presaditi na prosto. Lahko jo zasadiamo zraven druge vrtnine, a ker sladki pelin zraste visoko, utegne delati senco drugim rastlinam, zato je najbolje, da ga posadimo na najbolj severni del vrta, da ne bo senčil rastlin, svetuje Edgar Pršo. Od maja do avgusta se sladki pelin zunanaj počuti odlično. Avgusta ga pobereмо, saj, kot rečeno, ne prezimi.

IZPLEN

Kako visoko zraste rastlina, je odvisno od lege nasada. Tako denimo sladki pelin, vzgojen v Poreču na sončni legi in ob rednem zalivanju, doseže višino 1,8 metra, njegov premer pa je 80 centimetrov. V Zagorju ob Savi, na 300 metrih nadmorske višine, pa kljub sončni legi in rednemu zalivanju zraste le do

0,9 metra. Rastline, ki se zasejejo same, pa ne presežejo višine pol metra, pravi sogovornik.

In kakšen izplen da rastlina?

»Ena sadika v Poreču pridelala okoli 400 gramov cvetov in listkov, primernih za pripravo čaja. Izplen eteričnega olja iz enega kilograma sladkega pelina je približno 0,8 odstotka, to je okoli 8 mililitrov, kar je recimo štirikrat manj kot pri sivki. Lani sem iz šestdesetih rastlin iz Poreča dobil malo manj kot tri decilitre eteričnega olja in šest litrov hidrolata – produkta pri destilaciji.«

Povejmo še, kako si Edgar pripravi čaj. Ko voda zavre in se malo ohladi, da vanjo majhno količino sladkega pelina. To pusti stati 12 do 15 minut. Za čaj uporabi samo cvetove in tistih nekaj listkov, ki so zraven.

Tatjana Svete ❁

*info@sladkipelin.si,
051/359 178 (Edgar Pršo)