

Najbolj iskana rastlina v boju zoper agresivne oblike raka

Sladki pelin je dozorel

Sladki pelin (*Artemisia annua* L.) je dozorel. Lokacija: kmetija Klepec v Suhi Krajini. Prvi del žetve, sredi septembra, smo zamudili, smo pa uživali v njegovem vonju, ko smo ga drobili med prsti. Posejali so ga pred sedmimi meseci, februarja. Posadili so 450 sadik. Sedaj je na prepihu, v senci, na toplem. In potem bo v vrečkah, na dosegu za vse bralce revije.

O blagodejnosti sladkega pelina smo pisali v aprilskih Misterijih; Edgar Pršo iz Zagorja ob Savi nam je razkril njegove dobrobiti in nam podaril semena, ki so padla na plodna tla tudi na kmetiji Klepec. Zapisali smo, da je sladki pelin iskana rastlina v boju zoper najbolj agresivne oblike raka, je preventiva pri preprečevanju vročičnih stanj pri prehladu in gripi. Hidrolat zdravi herpes in glivične okužbe. Eterično olje uravnava zamude in odpravlja boleče mesečne čišče. Šopek ali vrečka posušenih cvetov sladkega pelina odganja mrčes.

Čaj iz sladkega pelina pijemo za preventivo enkrat na teden, po zdravljenju kakšne težje bolezni pa vsak dan.

Čaj so njegovi posušeni listi, cvetovi in drobne neolesenele vejice. Za preventivo in za dvig imunskega sistema ga pijemo en dan v tednu, torej štirikrat na mesec. Ni pa nobenega zadržka, da ga ne bi pili vsak dan, če nam to ustreza, sploh pa je to priporočljivo po zdravljenju kakšne težje bolezni, denimo raka, pravi Edgar Pršo.

Zaupal nam je postopek, kako ga pripravimo, da se iz sladkega pelina izloči največ artemisininina, njegove glavne učinkovine. Predlaga, da naredimo čaj v čaju; enega naredimo po hladnem postopku, da se vanj izločijo snovi, ki bi jih visoka temperatura uničila. Drugega

pa zavremo, da se vanj izločijo tudi učinkovine, ki so koristne in jih lahko dobimo le s prevretkom. Ko se drugi čaj ohladi, ga zmešamo s prvim in tako imamo čaj v čaju, kjer imamo učinkovine tako iz hladnega postopka kot iz prevretka.

KAKO PRIPRAVIMO ČAJ

Prvi del: Zvečer v pol litra, največ pa v tri četrt litra vode vsujemo eno jušno žlico čaja; približno poldrugi gram posušene rastline. Pustimo stati čez noč, približno 12 ur. To zjutraj pogrejemo do temperature 50 stopinj. Odstavimo in pustimo v loncu do 15 minut. Nato precedimo.

Drugi del: Liste in cvetove, ki ostanejo, damo v dva decilitra vode in vodo zavremo. Ko voda zavre, odstavimo in pustimo še kakih 15 minut. Ko se čaj ohladi do približno 50 stopinj, ga precedimo in zmešamo s čajem, ki smo ga skuhalo v prvem delu priprave.

Del nasada sladkega pelina je bil še na njivi, ob rdečem amarantu.



Foto T. Švete

Čaj pijemo po požirkih čez cel dan. Diši čudovito. Je pa grenak, lahko ga sladkamo ... Lahko ga mešamo tudi z drugimi čaji čez dan, denimo lipovim ali timijanovim. A vsakega skuhamo posebej; drugega mu primešamo, ko

je hladen oziroma ima manj kot 50 stopinj.

Z ŽELEZOVIMI TABLETAMI

S čajem sladkega pelina mnogi zaužijejo tudi železove

NOBELOVA NAGRADA ZA IZVLEČEK IZ SLADKEGA PELINA

Oktoberja je kitajska znanstvenica Youyou Tu dobila Nobelovo nagrado za medicino. Odkrila je, da je zdravljenje z artemisininom, izvlečkom sladkega pelina, močno znižalo stopnjo smrtnosti pri bolnikih, obolelih za malarijo. Njena terapija temelji na tradicionalni kitajski medicini, v kateri sladki pelin že tisočletja uporabljajo tudi proti malariji. Bolezen, ki jo prenašajo komarji, še vedno ubije več kot pol milijona ljudi na leto. Večina žrtev je dojenčkov ali majhnih otrok v najrevnejših delih Afrike.



Youyou Tu

ki medicini, v kateri sladki pelin že tisočletja uporabljajo tudi proti malariji. Bolezen, ki jo prenašajo komarji, še vedno ubije več kot pol milijona ljudi na leto. Večina žrtev je dojenčkov ali majhnih otrok v najrevnejših delih Afrike.

O zdravilnosti učinkovin iz sladkega pelina smo pisali že v aprilskih Misterijih, ko smo skoraj dvesto ljudem podarili seme te rastline. Tedaj nam je prof. dr. Borut Štrukelj z ljubljanske Fakultete za farmacijo potrdil, da sladki pelin Kitajci že tisočletja uporabljajo proti malariji, pa tudi za zmanjšanje povišane telesne temperature, kot sredstvo proti nekaterim vrstam raka, proti zlatenici in kot protivnetno zdravilno rastlino.

Prof. dr. Štrukelj ve, da so pred dobrimi štiridesetimi leti kitajski znanstveniki – zdaj vemo, da je bilo to pod vodstvom znanstvenice Youyou Tu – uspeli izolirati glavno delujočo učinkovino, artemisinin. Od tedaj so na podlagi osnovne strukture artemisina naredili že nekaj polsinteznih derivatov, ki se vsi uporabljajo kot zelo učinkovito zdravilo proti malariji. V poštevh prihaja predvsem na področjih, kjer prevladuje tip malarije, katere povzročitelj je *Plasmodium falciparum*, ki je odporen na konvencionalne antimalarike.

Youyou Tu je tudi odkrila, kako pripravki iz sladkega pelina oziroma njegova izolirana naravna učinkovina artemisinin delujejo: ker plazmodiji, ki povzročajo napade malarije, živijo kot znotrajcelični paraziti v rdečih krvničkah, vsebuje njihovo telesce ogromno železa, ki je v obliki hema prisoten v eritrocitih. In artemisinin skupaj z železom tvori proste kisikove radikale, ki parazita ubijejo! (T. S.)



Sušenje sladkega pelina na kmetiji Klepec

tablete. Sladki pelin je namreč najučinkovitejši v kombinaciji z železom. Prof. dr. Borut Štrukelj z ljubljanske Fakultete za farmacijo nam je potrdil, da artemisinin skupaj z železom tvori proste kisikove radikale, ki ubijejo parazita, in da je ta mehanizem osnova za razvoj novih zdravilnih učinkovin proti raku.

Edgar Pršo pa ob tem še pristavlja: »Koža lahko zaradi železa postane bolj suha; v tem primeru si jo namažemo z maceratom iz hladno stisnjenega olja in namočenega sladkega pelina. S tem nahranimo kožo, hkrati pa dobi koža še dobrodejne učinkovine iz sladkega pelina.«

Macerat naredimo takole:

Stekleni kozarec do vrha napolnimo s sladkim pelinom – dobro je, da je malo posušen, ni pa treba, da je rastlina že čisto suha. Nato v kozarec do vrha prilijemo hladno stisnjeno olje, denimo konoplino, sončnično, mandljevo, orehovo, in kozarec dobro zapremo. Pustimo ga na toplem od treh tednov do enega meseca. Vsakih nekaj dni kozarec pretresemo, da se rastline v njem malo prerazporedijo. Nato olje in sladki pelin precedimo, najbolje skozi kuhinjsko krpo, in olje shranimo v temno steklenico.

Za natančnejša navodila lahko pokličete Edgarja Prša na telefon 051/359 178 ali mu pišete na info@sladkipelin.si.

T. S.



Čaj sladkega pelina je na voljo na misteriji.si ali 051/307 777.