

Sladki pelin uničuje samo obolele celice, na preostalo telo pa nima negativnih učinkov

Sladki pelin uniči covid-19?

Osladkem pelinu (*Artemisia annua*) smo v reviji *Misteriji* že veliko pisali. Za mnoge je rastlina kraljica med zdravilnimi rastlinami; uspešno jo uporabljajo pri zdravljenju malarije, zoper zajedavce, za zdravljenje ran, okužb vseh vrst, pri težavah s prebavo, kožo, sklepi in celo pri zdravljenju raka. Njeno zdravilno moč so raziskovali v že več kot tisoč znanstvenih študijah. Ob pandemiji novega koronavirusa je rastlina spet postala zelo zanimiva. Inštitut Maxa Plancka v Potsdamu v Nemčiji raziskuje, ali bi lahko pomagala pri zdravljenju covid-19.

Artemisia annua je enoletna rastlina, ki naravno raste v Evropi in Aziji, goji jo tudi v Afriki. Zraste do metra in pol v višino, steblo je večinoma golo, listi so fino pernati, cvetovi pa rumeni. Kot zdravilna rastlina je postala znana prek tradicionalne kitajske medicine. Kitajci so v vietnamski vojni obupano iskali zdravilo za malarijo in tega so našli v svoji tradicionalni medicini. Kitajska farmakologinja Joujou Tu (1930) je v starih zapisih iz tretjega stoletja našla sklice na quing hao, kot se v kitajščini imenuje enoletnica pelin. Rastlino so tedaj med drugim uporabljali za boj proti parazitom. Profesorica je *Artemisia annua* testirala na miših, okuženih z malarijo. Presenečena je ugotovila, da so bili uničeni vsi povzročitelji malarije. Za to odkritje oziroma za izvleček glavne delujoče učinkovine iz rastline, artemisinin, ki bi lahko rešil na milijone življenj, je čez štirideset let, leta 2015, pri svojih štiriinosemdesetih letih, prejela Nobelovo nagrado za medicino. Malarija je bolezen, ki jo prena-

V času SARS-CoV so študije pokazale, da je sladki pelin učinkovito zdravilo za virus, tako da bi očitno rastlina lahko pomagala tudi pri novem koronavirusu.

šajo komarji; še vedno ubije več kot pol milijona ljudi na leto. Večina žrtev je dojenčkov ali majhnih otrok v najrevnejših delih Afrike.

ZDRAVILO ZA COVID-19?

Zelišča, ki jih uporablja tradicionalna kitajska medicina, so raziskovali že med iskanjem zdravil ob izbruhih SARS-CoV in MERS-CoV. Pri vseh zdravilih, ki jih uporabljajo proti malariji ali eboli, preverjajo, ali učinkujejo morda tudi pri covidu-19. V času SARS-CoV so kitajske študije pokazale, da je sladki pelin učinkovito zdravilo za virus. Ker SARS-CoV-2 spada v isto vrsto koronavirusa,

je očitno, da bi rastlina lahko pomagala tudi pri novem koronavirusu.

Zdaj morajo na celicah opraviti laboratorijske študije, da bi preizkusili učinke izvlečkov iz rastline *Artemisia annua*. S preiskavami se ukvarja skupina strokovnjakov za koloidne in mejne raziskave na Inštitutu Maxa Plancka v Potsdamu skupaj z ameriškim podjetjem ArtemiLife ter nekaterimi raziskovalci iz Danske in Nemčije.

CILJNO UNIČENJE RAKAVIH CELIC

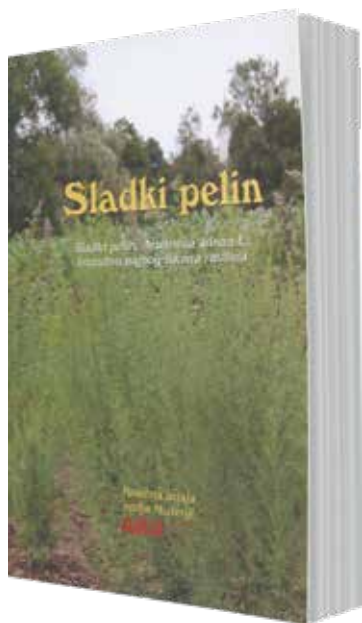
Rastlino so že v tradicionalni kitajski medicini uporabljali pri rakavih obolenjih. Pri bolnikih z malarijo, ki so jih zdravili z artemisininom in ki so imeli tudi tumorje, so ugotovili, da je artemisinin zavrl rast tumorjev. Danes lahko v več sto študijah preberemo, kakšen pozitiven učinek ima ta rastlina na raka. Presenetljivo, vendar resnično: tudi največji center za raka na svetu, Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, tej rastlini pripisuje, da zavira raka, čeprav je center navadno bolj pripaden farmacevtski industriji.

Skrivnost protirakavih lastnosti artemisinina je v njegovi reakciji z mineralom železom. Železo je v visokih koncentracijah pri povzročiteljih malarije in v rakavih celicah. Ker se obolele celice zelo hitro množijo, potrebujejo več železa kakor zdrave celice. Na površini imajo receptorje za transferin, ki jih imajo sicer tudi zdrave, vendar mnogo manj. Receptorji omogočajo, da lahko železo skupaj z artemisininom obenem vstopi v celice. Obolele celice prepoznajo artemisinin kot neškodljiv, vendar pa ob vsto-



Foto: E. Majnik

Sladki pelin



Knjižica *Sladki pelin* je zbirka člankov iz *Misterijev o blagodejnosti sladkega pelina in receptov, kako si iz njega pripravimo blagodejni čaj. Na voljo na Misteriji.si, cena je 4,90 €.*

pu v celico artemisinin reagira z železom in tvori proste kisikove radikale, kar obolelo celico uniči. Zdrave bele krvnič-

ke ostanejo nepoškodovane. Torej uživanje sladkega pelina uničuje samo obolele celice, na preostalo telo pa nima negativnih učinkov. Zdravim celicam so prosti radikali prizaneseni, ker v njih železo ni povečano.

Drugi derivat iz sladkega pelina, artesunat, je na testih pokazal celo apoptozo ali programirano celično smrt rakavih celic. Artesunat zavira mehanizme rakave celice, ki so potrebni za njeno preživetje, in tako povzroči njeno smrt.

SUPER ANTIOKSIDANT

Antioksidativni potencial sladkega pelina je z vrednostjo ORAC 72.820 točk izjemno visok. Kratica ORAC (Oxygen Radical Absorption Capacity) pomeni raven vsrkavanja kisikovih radikalov. Živila z višjimi vrednostmi

ORAC vsebujejo višje količine antioksidantov, torej bolj učinkovito onesposobijo proste radikale, ki sicer uničujejo naše celice. Za primerjavo: borovnice, ki že izkazujejo močan antioksidativni učinek, imajo vrednost ORAC 2400 točk.

Tudi vsebnosti hranilnih snovi iz sladkega pelina ni za prezreti: vsebuje kalij, kalcij, fosfor, žveplo, selen, cink in vitamin E. Rastlina ima tudi dober aminokislinski profil in vsebuje polifenole, kot so kvercetin, in grenke snovi.

NAVODILA ZA UPORABO

Ker nima znanih stranskih učinkov, lahko sladki pelin uživamo tudi redno za krepitev imunskega sistema in za preprečevanje bolezni. Pri virusnih okužbah ali akutnih vnetjih lahko vzamemo večji odmerek, ki telesu pomaga uničiti viruse in pozdraviti vnetja.

Za notranjo uporabo je sladki pelin na voljo kot čaj, prašek ali izvleček v kapsulah ali prahu. Prehranskega dopolnila iz artemisinina ne jemljemo hkrati z železom. Najbolje je, da prehransko dopolnilo zaužijemo približno eno uro pred obrokom.

Sladki pelin, dodan v mazilo, pomaga pri aknah, ekcemih, kožnih glivicah in herpesu. Sladki pelin lahko gojimo tudi na balkonu ali na vrtu. Rastlina ne samo, da zdravi in ščiti, temveč tudi širi čudovit vonj. Semena posadimo na okensko polico febru-



Čaj sladkega pelina je na voljo na Misteriji.si.

arja, hranimo ali presadimo jih na prosto in liste pobiramo še pred cvetenjem, okoli oktobra.

Posušene liste lahko uporabimo kot čaj (pustimo jih v vodi vsaj deset minut) ali jih zmeljemo v prah. Iz domačega prahu lahko pripravimo mazilo, tako da zmešamo deset gramov prahu in sto gramov oljčnega ali ricinusovega olja. Mešanico segrevamo v vodni kopeli, ki jo rahlo vremo, eno uro, nato jo precedimo skozi krpo in dodamo deset gramov stopljenega čebeljega voska. Mazilo napolnimo v čiste in neprepustne kozarce in ga lahko uporabljamo približno eno leto.

Eva Majnik ✨

UPORABA SLADKEGA PELINA

Sladki pelin v obliki prehranskih dopolnil ali mazil uporabljamo pri:

- virusnih in bakterijskih okužbah vseh vrst
- vročini
- vnetjih
- Herpes simplexu
- kožnih boleznih, kot so okužbe, kožne glivice, luska-vica, ekcem (nekužno vnetje kože) in akne (mozoljavost)
- odprtih ranah
- hemoroidih (zlati žili)
- sladkorni bolezni

Dokazano je, da se sladki pelin bori proti virusom. Osupljivo učinkovit je bil celo pri bolnikih z malarijo, ki so jih zdravili z artemisininom in so hkrati obolevali zaradi aidsa. Iz tega izhaja, da je okužbo z aidsom in njegove simptome mogoče izboljšati. Od takrat se v raziskavah ukvarjajo tudi z možnostjo, ali bi ta rastlina lahko aids tudi pozdravila.