

SLADKI PELIN - ZELIŠČE Z VZHODA

Mag. Nataša Ferant,
Inštitut za hmeljarstvo in pivovarstvo Slovenije

Sladki pelin (*Artemisia annua* L.) je enoletnica, ki spada v družino pelinov. Razraste se v visok grm (do 2 m), ki je razvejan v širino tudi do 1 m. Njegov vonj je prijetno sladek, njegov okus pa je grenak, kot pri vseh pelinih.

V osnovi se sladki pelin uporablja v kitajski tradicionalni medicini za zdravljenje malarije in vročičnih stanj. Avtohtona nahajališča so na Kitajskem, v severnem Vietnamu, Sibiriji in Indiji.

Zelo uporabno zelišče

Uporabni del je herba (listi s popki), ki jih pobiramo avgusta in septembra. Seme dozori pozno jeseni. Učinkovina sladkega pelina je med drugim eterično olje, katerega glavne sestavine so artemisinin, pinen, cineol, borneol, fenol in cuminic aldehyd.

Sladki pelin uporabljamo pri zdravljenju vročičnih stanj, gripe, prehlada, zlatenice, malarije, spodbuja apetit, uporaben je pri slabi prebavi, bolečinah v želodcu, za zdravljenje vnetij prebavnega trakta, trebušnih krčev, lajšanje težav ob mesečni čišči, pri glivičnih okužbah in herpesu, pri zdravljenju nekaterih vrst raka (limfe, krvi, kosti). Rastlina odganja mrčes.

Nobelova nagrada za odkritje na področju medicine

Dr. Ali in dr. Singh z univerze v Washingtonu sta odkrila, kako artemisinin deluje na parazita malarije. Prišla sta na idejo, da bi lahko na isti način deloval tudi na rakave celice. Objavila sta rezultate svoje raziskave, v kateri sta ugotovila, da uporaba artemisinina, ki ga vsebuje sladki pelin, pri bolnicah z rakom na dojkah le-tega uniči skoraj 100 odstotno. Uporaba samega artemisinina uniči 28 % rakavih celic, v kombinaciji z železom se poveča do 98 %, pri tem da zdrave celice pusti nedotaknjene. Prepričana sta, da lahko deluje artemisinin tudi na druge vrste raka, kar v zadnjem obdobju po vsem svetu intenzivno raziskujejo. Artemisinin skupaj z železom tvori proste kisikove radikale, kar uniči rakovo celico. Za to odkritje je dr. Tu Youyou, kitajska kemičarka, dobila Nobelovo nagrado v letu 2015.

Pridelek zelo variabilen

Prvič smo to rastlino v Vrt zdravilnih in aromatičnih rastlin posadili leta 1986. Seme smo dobili s Poljske. Ugotavljali smo rast in razvoj rastline, napad škodljivcev



Predavanje prof. dr. Boruta Štruklja z naslovom Zdravstveni učinki naravnih kanabinoidov in izvlečkov iz sladkega pelina, organizirano v okviru 40-letnice Vrta zdravilnih in aromatičnih rastlin na IHPS, je pritegnilo množico radovednih obiskovalcev, ki so dobili prepotrebne informacije o tej rastlini.

(Foto: A. Čerenak)

in boleznih in pridelovali seme, ki je izjemno drobno. Ponovno smo sladki pelin posadili v Vrt leta 2015, ko so rastlino začeli sejati in saditi tudi v slovenske vrtove.

Kako pridelamo svoje rastline sladkega pelina?

Seme sladkega pelina posejemo konec februarja v rastlinjak oz. ogrevan prostor. Vzgojene sadike posadimo na prosto konec aprila oz. v začetku maja. Razdalja sajenja je 50-80 cm. Na prosto lahko seme posejemo v septembru ali spomladi. Sejemo ne pregosto, glede na to, da so odrasle rastline velike. Ker je seme izjemno drobno, ga pred setvijo zmešamo z mivko ali kremenčevim peskom.

Učinkovita je vsaka oblika sladkega pelina -od čaja iz posušene rastline, hidrolata, eteričnega olja in seveda tudi v kapsuli. Za optimalne učinke pa je priporočeno zraven jemati tudi železove pripravke.

Tisti, ki si še niste pridelali lastne surovine za čaj, lahko le tega kupite na IHPS.

Več o sladkem pelinu lahko izveste iz predavanja prof. dr. Branimirja Štruklja s Fakultete za farmacijo, ki je predaval o marihuani in sladkem pelinu za Slovensko združenje za boj proti raku dojk Europa Donna. Najdete ga na:

<https://www.youtube.com/watch?v=PtPeAk-uilQ>.

To predavanje je imel tudi ob 40-letnici Vrta zdravilnih in aromatičnih rastlin 6. maja 2016 na IHPS, ki je pritegnilo prepolno predavalnico ljudi.