

Slatki pelin - ljekovita biljka iz Božje samoposluge

Drvodelić, Damir

Source / Izvornik: **Gospodarski list, 2022, 6, 68 - 69**

Journal article, Published version

Rad u časopisu, Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:108:006914>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-03**



Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Forestry and Wood Technology](#)



Slatki pelin – ljekovita biljka iz Božje samoposluge

Pelini pripadaju u jedne od najstarijih, najviše cijjenjenih i upotrebljivanih ljekovitih biljaka. U svijetu raste oko 480 vrsta pelina dok ih je na našem području moguće pronaći tek 15 vrsta. *Artemisia annua* L., slatki ili jednogodišnji pelin, aromatična biljka azijskog i istočnoeuropskog podrijetla naturalizirana je u cijelom svijetu i smatra se kao lijek protiv žučnih, želučanih i jetrenih tegoba.

Iz slatkog pelina se izolira aktivna tvar artemizinin koji se koristi za liječenje malarije u Africi i Latinskoj Americi te pokazuje aktivno djelovanje protiv parazita i virusnih infekcija. Danas je znanstveno dokazano da je učinkovit i u borbi protiv raka. Treba naglasiti da artemizinin ima antibakterijsko, antigljivično i antivirusno djelovanje i da uništava širok spektar parazita koji žive u organizmu pa se ujedno može koristiti i preventivno.

Slatki pelin se može uzgajati kao ukrasna, aromatična i ljekovita biljka u kamenjarama ili alpinetumima, vertikalnim zidovima, krovnim vrtovima i različitim posudama ili žardinjerama.



Ljekovitost i uporaba

Poznato je kako je slatki pelin učinkovit i u liječenju želučanih i probavnih problema, temperature, žutice, psorijaze,

gubitka apetita, poremećaja krvnih žila, zatvora, problema sa žučnom nadutošću, bolnih menstruacija, boli u zglobovima (reumatizam), kao i kod raznih autoimunih poremećaja. Znanstveno je utvrđeno kako je slatki pelin koristan kod tegoba i poremećaja kao što su anoreksija, nesаница, bolovi u trbuhu i Chronova bolest. Slatki pelin se ponekad primjenjuje izravno na kožu zbog bakterijskih i gljivičnih infekcija, artritisa i drugih bolova u zglobovima, modrica, bolova u živcima i uganuća. U tijeku su brojna znanstvena istraživanja na temu učinkovitosti djelovanja slatkog pelina u liječenju koronavirusa.

Alkoholna pića od slatkog pelina u povijesti se nisu pripremala zbog njegove izuzetne gorčine. Osušene grančice slatkoga pelina mogu se staviti u vijenac i poslužiti kao prirodni osvježivač zraka u prostorijama. Eterično ulje pelina sadrži široki spektar bioaktivnih kemijskih spojeva koji imaju široku primjenu u prehrambenoj i kemijskoj industriji, medicini i dr.

Gorčina slatkog pelina veća je od gorkog pelina pa se od njega ne može izraditi domaći pelinkovac ili absint.

Tijekom višegodišnje prakse u izradi likera autor članka osmislio je recept za domaći liker od gorkog pelina, ali s manje izraženom gorčinom, koja se dobije stavljanjem manje grančica, i unutar boce stavi se jedna grančica slatkog pelina duljine do maksimalno 20 cm, koja će vremenom ispuštati svoju gorčinu i tako poboljšavati boju, miris, okus i kvalitetu likera, a ujedno će poslužiti kao dekoracija u boci.

Na taj način uspješno su spojene ove dvije vrste pelina u jednu lijepu gastronomsku priču i iznenađenje za mnoge,



budući da je liker od čistog slatkog pelina previše gorak za piće. Autor je osmislio i kvalitetni i vrlo ljekoviti liker od lišća oraha (orahovac) sa slatkim pelinom te liker od slatkog pelina i koprive za jačanje imuniteta.

Boja likera od gorkog pelina s grančicom slatkog pelina duljine oko 20 cm kojim se poboljšava boja, miris, okus i kvaliteta likera a ujedno služi kao dekoracija u boci



Idealna boja domaćeg orahovca sa slatkim pelinom



Boja likera od slatkog pelina i koprive za jačanje imuniteta

Slatki pelin nije zamjena za medicinske lijekove već dopuna liječenju. Proizvodi slatkog pelina su 100% prirodni. Slatki pelin nema kontraindikacije, što znači kako se može koristiti u svim oblicima praktično u neograničenim količinama i praktično neograničeno dugo. Ipak je poželjno povremeno napraviti pauzu. Za intenzivno liječenje potrebno je 2 mg artemizina iz slatkog pelina na kilogram tjelesne težine. Tijelo artemizina jako brzo potroši i gotovo je neophodno tijekom dana unositi dodatne količine u različitim oblicima. Količina artemizina se svakih 40 minuta prepola što znači da dva sata nakon konzumiranja u tijelu nema više korisnih sastojaka slatkog pelina. Intenzivno liječenje traje 10 tjedana. Od slatkog pelina mogu se napraviti mnogi ljekoviti proizvodi poput: kapsula, čaja od suhog lišća, cvjetova ili cvjetnog praha kao dodatka hrani, alkoholne tinkture, uljnog macerata, hidrolata, eteričnog ulja, čistog esencijalnog ulja i melema.



Čuvanje suhog lišća u hermetički zatvorenoj staklenoj posudi s brtvom (desno) i boja čaja od sušenog lišća (druge) slatkog pelina (lijevo)

Eterično ulje od pelina

Najveći broj rijetkih plantažera slatkog pelina u Hrvatskoj i susjednim zemljama ima ekološku proizvodnju i destilaciju s ciljem primarne proizvodnje eteričnog ulja slatkog pelina zbog njegove cijene i najbolje iskoristivosti. Najveća koncentracija artemizina nalazi se u listovima

neposredno pred cvjetanje. Tada se lišće žanje srpom ili strojno, i od njega se radi eterično ulje. Prije žetve u plantaži, treba prekinuti s navodnjavanjem barem tjedan dana kako se sadržaj artemizina ne bi smanjio. Kasnija žetva daje slabe rezultate s obzirom da sadržaj artemizina i eteričnog ulja padaju. Vegetacijsko razdoblje slatkog pelina od sjemenke do žetve iznosi od 190 do 240 dana, ovisno o klimi i nadmorskoj visini proizvodne površine ili plantaže. Prinosi suhog lišća slatkog pelina u plantažama variraju u rasponu od 0,5 do 3,0 t/ha. Danas se na tržištu može pronaći i uljni macerat slatkog pelina u 100% hladno prešanom ulju crnog kima (*Nigella sativa* L.). Suha tvar predstavlja 20% volumnog udjela macerata, 1:5 volumnih udjela. Navedeni macerati pomaže kod karcinoma, tegoba s plućima i probavnim sustavom. Postoji i čisto esencijalno ulje, 100% prirodni parni destilat, sa staklenom pipetom koja se koristi u terapijskom liječenju. Eterično ulje je namijenjeno inhaliranju. Tinktura sadrži najveću koncentraciju korisnih sastojaka. U novije vrijeme na tržištu se može pronaći tinktura kao preventiva i za liječenje mnogih bolesti, te za zdravlje cijelog organizma. Radi se o kapima za oralnu uporabu kako bi najdjelotvornije i najbrže ušle u organizam. Tinktura je sastavljena od slatkog pelina, crnog kima, CBD (kanabidiola), željeza i ozona.



Veći dio od ukupnog sastava alkoholne koncentrirane tinkture sa slatkim pelinom u kombinaciji više od 60 vrsta drugih domaćih i stranih ljekovitih biljaka od dijelova korijena, lišća, cvjetova, plodova i sjemenki

Godine istraživanja djelovanja slatkog pelina u sinergiji s ostalim ljekovitim biljkama s ciljem dobivanja jedinstvene, snažne i djelotvorne esencije ili alkoholne tinkture za postizanje dobrog imuniteta, za opće zdravlje, dovele su autora do recepture za ljekovitu alkoholnu tinkturu pod nazivom „Zdravlje“. Tinktura je koncentracija ekstraktata slatkog pelina u kombinaciji više od 60 vrsta domaćih i stranih ljekovitih biljaka od dijelova korijena, lišća, cvjetova, plodova i sjemenki. Služi za jačanje imuniteta, kao preventiva i liječenje svih bolesti, uključujući one zloćudne.

izv. prof. dr. sc. Damir Drvodelić

NOVA KNJIGA

U knjizi pod naslovom „Slatki pelin (*Artemisia annua* L.) i ostali pelini: važnost, uzgoj i uporaba“ prikazana je važnost pelina u prošlim i sadašnjim vremenima. Posebno poglavlje govori o značajkama slatkog pelina, narodnim imenima, te kako razlikovati slatki pelin od gorskog. Knjiga obuhvaća uzgoj slatkog pelina od sjetve, presadnje do sadnje pri čemu se istražuje rasadnička klijanost i proizvodnja klijanaca te pikiranje klijanaca za uzgoj sadnica za sadnju u vrtove ili plantaže. Važno poglavlje odnosi se na žetvu i sušenje slatkog pelina. Piše se i o autovegetativnom razmnožavanju slatkog pelina te zakorjenjivanju zeljastim reznicama. Knjiga obrađuje različite načine uzgoja slatkog pelina u kamenjarama, vertikalnim zidovima, krovnim vrtovima i posudama. Vrlo je važno poglavlje o uporabi poznatijeg gorskog i manje poznatog slatkog pelina. Autor knjige prikazuje svoje originalne recepte za izradu domaćeg likera od gorskog pelina i apsinta pri čemu se posebno ističe pozitivno djelovanje artemizina na ljudsko zdravlje. Prikazani su recepti za izradu kapsula, čaja, cvjetova, tinktura, eteričnog ulja, melema, likeira od slatkog pelina i koprive za jačanje imuniteta, domaćeg orahovca sa slatkim pelinom i tinkture od slatkog pelina i ostalih ljekovitih biljaka za dobar imunitet, zdravlje te preventivu i liječenje mnogih bolesti uključujući i pandemijsku bolest koronavirusa COVID-19. Zanimljivo je poglavlje o protuupalnim, antikancerogenim, antivirusnim, hepatoprotektivnim i ostalim svojstvima slatkog pelina.

Knjigu po cijeni 150 kn + PDV može se naručiti na Zavodu za ekologiju i uzgajanje šuma Fakulteta šumarstva i drvne tehnologije na mail tajnice Zavoda Darije Galić dgalic@sumfak.hr ili na broj tel: 099 2182 915

