**[Sladki pelin](https://6409875-223072765951520998.preview.editmysite.com/editor/main.php%22%20%5Co%20%22Links%20active%20once%20published)**

[**Edgar Pršo**](https://www.facebook.com/edgar.prso?fref=nf)

Sladki pelin ni nadomestilo za zdravila, ki vam jih ponuja uradna medicina. Sladki pelin je dopolnilo vašemu uradnemu zdravljenju.

Sladki pelin nima kontraindikacij, kar pomeni, da ga lahko uživate v kakršnikoli obliki, v praktično neomejenih količinah in praktično neomejeno časa. Priporočljive pa so krajše pavze.

Za intenzivno zdravljenje potrebujete (okvirno) 10 mg vseh učinkovin iz sladkega pelina na kilogram teže (oziroma 2 mg artemisinina na kilogram teže).
Ker telo učinkovine iz sladkega pelina zelo hitro porabi, je priporočljivo, da ga uživate čez ves dan, lahko v različnih oblikah (čaj, cvet, hidrolat …) Razpolovna doba je 40 minut, kar pomeni, da dve uri po zaužitju v telesu praktično nimate več učinkovin.

Intenzivno zdravljenje s sladkim pelinom traja 10 tednov. V času zdravljenja ob sladkem pelinu uživajte železo. Po šestih dneh jemanja (sladkega pelina in železa) naredite en dan pavze. Predlagam, da izberete en dan v tednu in tisti dan ne zaužijete ne sladki pelin in ne železo.

 Na ta način uživajte sladki pelin štiri tedna. Po štirih tednih jemanja pa naredite cel teden pavze. Teden pavze izkoristite za preglede … izkoristite vse možnosti (torej vse preglede, ki vam jih bo zdravnik odobril).

Najbolj pomembno je, da opravite preiskavo krvi in ugotovite ali je nivo železa še vedno pod maksimalno dovoljeno mejo. Če nivo železa preseže zgornjo dovoljeno mejo, omejite vnos železa. Po enotedenski pavzi nadaljujte tako kot na začetku … torej šest dni zapored jemljite vse izdelke in sedmi dan naredite pavzo. Zadnji (deseti) teden … torej drugo pavzo … izkoristite za temeljite preiskave.

Kapsule je priporočljivo jemat dvakrat na dan …. obvezno na prazen želodec, to pomeni pol ure pred jedjo, ali 3 ure po jedi. Poleg kapsul sladkega pelina je nujno potrebno jemati železo … priporočena količina železa je 100 mg na dan. C vitamin pospešuje absorpcijo železa … C vitamin je priporočljivo uživati v naravni obliki (sadje in zelenjava).

Čaj sladkega pelina je zaradi majhne količine učinkovin zgolj dopolnilo h kapsulam … razen, če ga jemljemo kot preventivo oziroma za odpravljanje simptomov prehlada oziroma gripe.

 Čaj lahko pripravimo kot hladni namok, poparek ali prevretek.

Pri hladnem namoku v liter vode dodamo 4 g posušenega sladkega pelina in pustimo 8 (ali kakšno uro več) v vodi sobne temperature.

Poparek pripravimo tako, da čez 4 g posušenega sladkega pelina prelijemo liter vode pogrete na 80 stopinj, pustimo 12 minut in precedimo.

Prevretek pripravimo tako, da 4 g posušenega sladkega pelina dodamo v liter kropa in pustimo rahlo vreti še 3 minute.

Vsi načini priprave so pravilni, okus čaja pa se bo odvisno od načina priprave rahlo razlikoval. Izberite način, ki vam najbolj ustreza. Čez dan je priporočljivo zaužiti 0,5 litra čaja, vendar ne naenkrat … količino razdelite čez dan.

Pri preventivnem jemanju je priporočena količina ena skodelica na dan … nekaj dni zapored.
Pri odpravljanju simptomov prehlada ali gripe pa je priporočena količina liter čaja na dan (do odprave simptomov).

Posušeni cvetovi so dodatek hrani. Z dodajanjem cvetov hrani zaužijemo vse učinkovine iz sladkega pelina in ne le tiste, ki so topne v vodi. Priporočena količina je 1 g cvetov na dan. Cvetove lahko dodate v med, jogurt, kosmiče, solato …. Seveda lahko zaužijete tudi bistveno večjo količino.
Tinktura je glede na količino učinkovin najmočnejši pripravek. Poleg snovi, ki so topne v vodi, se v tinkturi nahajajo tudi snovi, ki so topne v alkoholu. Tinktura je izdelana s postopkom štirikratne ekstrakcije. Količina alkohola v tinkturi je 37%. Priporočeno je čez dan zaužiti 50-80 kapljic tinkture… vendar ne naenkrat. Bolje je potrebno količino razdeliti na dva ali več delov tako, da 15-20 kapljic dodate v vodo, čaj ali sok.

Pri odpravljanju simptomov prehlada ali gripe količino tinkture povečajte (recimo na 8 ml oziroma 200 kapljic).
Hidrolat je produkt parne destilacije. Lahko bi rekli, da je koncentriran čaj pripravljen iz kondenzirane pare. Zaradi večje koncentracije učinkovin ga je priporočljivo jemati razredčenega v vodi, čaju ali soku. Zadostuje ena jušna žlica hidrolata na dan … lahko ga zaužijete tudi bistveno več.
Poleg oralnega uživanja hidrolat lahko uporabljate tako, da ga nanesete na kožo (kot obkladek ali s pršilko) in počakate, da ga koža vpije.
Eterično olje je namenjeno predvsem inhaliranju. Priporočeno je dvakrat na dan v skodelico vode pogrete na 60 stopinj dodati eno kapljico eteričnega olja in 5 minut vdihavati. Pri inhaliranju se ni potrebno pokriti z brisačo.
Eterično olje lahko uporabite tudi za izdelavo masažnega olja … v 100 ml nosilnega olja (recimo hladno stiskanega olivnega, orehovega, sončničnega … ) dodate 2 ml eteričnega olja. Količina eteričnega olja v nosilnem olju naj ne bo večja od 4% in ne manjša od 1%. En ml eteričnega olja pomeni 25 kapljic. Masažno olje lahko večkrat na dan nanesete na kožo in pustite, da ga koža vpije. Masažno olje deluje poživljajoče in rahlo lajša bolečine.
Mazilo je izdelano iz dveh hladno stiskanih olj, v kateri je bila cca 3 tedne namočena suha rastlina sladkega pelina, in zgoščeno z čebeljim voskom. Zaradi večjega zdravilnega učinka se v mazilu poleg dodanega eteričnega olja sladkega pelina nahajajo še eterična olja lavandina, žajblja in rožmarina.

V primeru, da ima uporabnik mazila zelo povišan krvni tlak, namesto rožmarina (ki dodatno dviguje pritisk) v mazilo dodajam eterično olje brina.

Uporaba: dvakrat na dan je priporočeno na del kože nanesti manjšo količino mazila in nekaj minut vtirati. Pozitiven stranski učinek mazila je, da lajša bolečine v sklepih in blagodejno vpliva na dihala.