

# Čudotvorni ŠARPLANINSKI ČAJ

**Aleksandra Konić–Ristić, doktorant u Centru izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma, otkriva vam sva lekovita svojstva šarplaninskog čaja**

Šarplaninski čaj (*Sideritis scardica*) je endemska biljka balkanske regije o čijim se lekovitim svojstvima jako malo zna. Ovu biljku, u narodu poznatu i kao planinski i ljubotenski čaj, koristili su i Stari Grci za lečenje rana nanetih gvozdanim oružjem, a danas se šarplaninski čaj najčešće koristi kao lek protiv svih upala u organizmu.

Aleksandra Konić–Ristić, doktorant u Centru izuzetnih vrednosti za

istraživanje ishrane i metabolizma, bavi se proučavanjem ove lekovite biljke za koju kaže da je prava riznica zdravlja i dugovečnosti.

## Biljka dugovečnosti

– Šarplaninski čaj obiluje bioaktivnim sastojcima među kojima prednjače diterpenoidi, flavonoidi i etarska ulja. Podataka o njegovim biološkim efektima ima jako malo, ali tradicionalna primena, sa istorijom dugom nekoliko vekova, govori nam da je čaj najdelotvorniji u borbi protiv gripa i prehlade, kod alergijskih stanja, teškoća sa disanjem, problema sa varenjem, za jačanje imuniteta, ublažavanje napetosti, ali i za uživanje.

U najnovijem istraživanju Centra izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma i Instituta za proučavanje lekovitog bilja „Dr Josif Pančić“ naučnici će pokušati da dokažu da li ova biljka može blagotvorno da deluje na prevenciju i lečenje kardiovaskularnih bolesti.

## Kuvajte ga po uputstvu

– Pokušavamo da utvrdimo da li primena ove biljke sprečava prekomerno lepljenje trombocita, koje kod ljudi s povišenim masnoćama u krvi i oštećenom unutrašnjošću krvnih sudova može da dovede do nastanka trombova, šloga ili infarkta – kaže

Aleksandra Konić–Ristić i dodaje

da treba poštovati uputstvo o pripremi kako bi svi aktivni sastojci iz ove biljke bili potpuno iskorišćeni.

– Kašičicu šarplaninskog čaja stavite u dva decilitra vode, kuvajte dvadesetak minuta, pa procedite.

*Iako je veoma lekovit, šarplaninski čaj se teško pronalazi. Raste na planinama južne Srbije, a za sada se može kupiti u Institutu „Dr Josif Pančić“*



## NANA osvežava

Voda je najbolje osveženje za vrelе letnje dane. Gasi žeđ, rashlađuje, a ne goji za razliku od gaziranih napitaka. Ali, ukoliko želite da uživate u novim ukusima, probajte tri nova osvežavajuća napitka sa svežom nanom.

### ELIKSIR OD KRSTAVACA I NANE

Napunite bokal vodom, dodajte nekoliko režnjeva krastavca, šaku svežih listova nane i puno leda. Ovaj osvežavajući napitak držite u frižideru i pijte ga svaki put kad ožeđnite. Ako ne volite krastavce, izvadite ih iz bokala pre služenja.

### NAPITAK OD ĐUMBIRA I NANE

Đumbir je poznat kao sjajan dodatak jelima, ali može da se koristi i za pripremu ukusnih napitaka. Ovaj začini leti pomaže termoregulaciju organizma. U litar i po negazirane mineralne vode dodajte sok od jednog limuna ili limete, 40 g đumbira i pola šoljice sitno iseckanih listova nane. Dodajte kašiku meda, izblendirajte i služite ohlađeno.

### ZELENI ČAJ S LIMUNOM I NANOM

Dok se sunčate na terasi ili u svom dvorištu, pripremite zeleni čaj s limunom i nanom. Umesto da ga kuvate na šporetu, i dižete temperaturu u kuhinji, uzмите lonac srednje veličine, naspitate 3,5 litara vode, dodajte 15 filter vrećica zelenog čaja i šaku sitno seckanih listova nane, pa ostavite da odstoji na suncu tri do četiri sata. Izvadite kesice čaja, dodajte sok od dva limuna i tri kašike meda, prespite u staklene bokale, rashladite i služite s ledom.