



Marijana Topalović, viši laboratorijski tehničar pri Institutu za onkologiju i radiologiju, izvadila je krv Ljubinku i Jagodinki



Naši čitaoci piju jedan od tri čaja koja blagotvorno deluju na srce



Dr Danijela Ristić-Medić iz Centra izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma u prvoj fazi testiranja Ljubinku i Jagodinki određuje procenat masti u organizmu, sadržaj vode i indeks telesne mase

PRVI PUT NA PREGLEDU POSLE 10 GODINA

Samo što smo ušli u laboratoriju na Institutu za onkologiju i radiologiju, pažnju su nam privukla nasmejana lica Jagodinke i Ljubinka Đorđevića iz Velikog Ropotova pokraj Kosovske Kamenice.

Stigli su uprkos tome što se baš tih dana zahuktavala situacija na Jarinju. Pitamo ih kako su, a malo smo i zatečeni jer ih nimalo nije strah.

– E, moja deco, mi smo srećni što ćemo konačno uraditi kompletne preglede. Ja evo već 10 godina muku mučim s povišenim krvnim pritiskom, a nikakve analize nisam radila – jada nam se Jagodinka (63), penzionerka.

Niste valjda ljudi da idete

I njen Ljubinko ima povišen pritisak. Džaba što paze na ishranu i šetaju svaki

dan po dva-tri kilometra, kad nema ko da im da pravu dijagnozu. Sad su srećni što im se ta prilika ukazala. Kroz selo je brzinom svetlosti prostrujala vest da Đorđevići idu za Beograd kod lekara.

– Neki kažu, ma to vas neko zeza.

Niste valjda ljudi da idete. Drugi, opet bolesni i očajni zbog svoje muke, donosili su nam svoje nalaze od pre pet-deset godina. Kažu, ponesite u Beograd da nam pogledaju njihovi stručnjaci. Ma, muka je to kad ste stari, a nemate lekara u blizini – kaže

Ljubinko (63), koji je takođe u penziji.

Ćerka prijavila i njih i sebe

Za ovaj savremeni test zdravlja Đorđević je prijavila ćerka Daliborka Perić (33), koja danas živi u Kragujevcu. Prijavila

Testu zdravlja prvi su se od naših 25 parova podvrgli Jagodinka i Ljubinko Đorđević iz Velikog Ropotova kod Kosovske Kamenice

je i sebe i supruga Nebojšu (41), a mi smo slučajno odabrali i jedne i druge.

– Plašili smo se, bogami, da nas ne vratite kad provalite da smo familija. Čak je zet predlagao da se ponašamo kao da se ne poznajemo. Ali kako? Nismo se videli pola godine. Gde da ne prozorimo koju i decu ne upitamo kako su nam unučići.

Pošto je reč o detaljnim pregledima, koji zahtevaju dodatne analize, Jagodinka i Ljubinko nisu mogli istog dana da dobiju rezultate. Oni će im, kao i ostalim parovima, biti uručeni na svečanoj dodeli u oktobru, a prethodno će dobiti predlog jelovnika i preporuke za promenu režima života.

Međutim, čitaoci „Blic žene“ čiji preliminarni rezultati budu zahtevali hitan odlazak lekaru biće blagovremeno obavješteni i posavetovani.

Biljana Lazarević

Šestočlani tim vas testira

Akciju u kojoj 25 parova dobijaju najsavremeniji test zdravlja organizujemo sa Centrom izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma pri Institutu za medicinska istraživanja. Testiranje obuhvata anketu o prehrambenim navikama, analizu krvi, određivanje indeksa telesne mase, „klik ček test“ zuba i desni, test o uzbuđenosti i lepljivosti trombocita i konzumiranje lekovitih čajeva.

Istraživanje vode, sleva nadesno, Tatjana Srdić-Rajić, Filip Stojanović, Marija Glibetić, šef tima i rukovodilac Centra, Dunja Kardum, Aleksandra Konić-Ristić i Marijana Topalović



Hajdučka trava LEČI GASTRITIS



Hajdučka trava dobila je ime po hajducima koji su, kako se verovalo, u platnenoj vrećici nosili ovu biljku svuda sa sobom kako bi u svakom trenutku imali lek za vicanje rana.

Bere se u julu i avgustu

Ova višegodišnja zeljasta biljka s nerazgranatom stabljikom ima slojevite listove koji podsećaju na najfiniju čipku i sitne belo-ružičaste cvetove raspoređene u obliku štita.

Hajdučica ili stolisnik, kako se u narodu još naziva, raste na vlažnim livadama, na kamenitim mestima, šumskim proplancima, kao i po oranicama i vinogradima. Bere se u julu i avgustu, a suši na vetrovitom mestu ili u sušionici na temperaturi od 35 do 50 stepeni. Čuva se u kesicama od jute, zaštićena od svetlosti. Rok trajanja suve hajdučke trave je oko dve godine.

Riznica kalijuma

Bogata je vitaminom K, etarskim uljima, gorkom materijom ahileinom i azulenom, materijom od koje potiče njena lekovitost. Hajdučka trava svojim gorkim sastojcima deluje na

sluzokožu želuca, pa tako podstiče izlučivanje želučanog soka, a samim tim povećava apetit.

Osim toga, povoljno deluje na resorpciju hrane, pa čajevi na bazi ove lekovite biljke pomažu kod gastritisa, kolitisa, grčeva u želucu i crevima.

Kalijum, koji je sastavni deo ove lekovite biljke, potpomaže rad bubrega i krvotoka, umiruje srce i rešava sve tegobe koje nastaju pre menstrualnog ciklusa i tokom njega.

Dva proverena čaja

Čaj od hajdučke trave isceljuje ispucale ruke, osetljive bradavice žena koje doje i sve vrste osipa na koži. Tople kupke od hajdučke trave i kamilice ublažavaju sve probleme sa nervima i smanjuju tegobe izazvane reumom.

Čaj za mirne snove od hajdučke trave skuvaite tako što ćete sa 2,5 dl vrele vode preliti 5 g hajdučke trave. Ostavite da odstoji desetak minuta, procedite i pijte po jednu šolju uveče, pre spavanja.

Za negu ruku skuvaite čaj od dve kašike lista i cveta hajdučke trave. Kuvajte tri minuta u 3 dl vode, pa toplim čajem ispirajte ispucale ruke i osetljive bradavice koje često muče dojilje.

MAST PROTIV HEMOROIDA

Pomešajte po 50 g hajdučke trave i muške bokvice sa 0,5 kg svinjske masti, pa lagano kuvajte desetak minuta. Ostavite da odstoji preko noći, ujutru još jednom zagrejte smesu, procedite je i sipajte u teglice. Mast čuvajte na mračnom mestu.

OBLOGE ZA RANE

Sveže istucane listove hajdučke trave stavite kao obloge na rane koje su nastale kao posledica udaraca, uboda, posekotina...

TINKTURA ZA VARENJE

Napunite flašu seckanim listovima i cvetovima hajdučke trave, pa ih prelijte rakijom. Ostavite da stoji tri nedelje na suncu ili toplom mestu, pa procedite mešavinu. Pijte ujutru i uveče po jednu kašiku, a vaši problemi s organima za varenje će nestati.

VINO ZA BUBREGE

Dve kašike cvetova hajdučke trave kuvajte 10 minuta u 0,5 l belog vina. Svakog dana popijte po dve kašike ove mešavine koja se pokazala kao odlično rešenje protiv slabog apetita, bubrežnih, žučnih i mokraćnih kamenaca.