

**Narodni recepti protiv anemije za svaki dan**

- Svakog dana ujutru, na prazan stomak, pojedite 100 grama rendane šargarepe s pavlakom ili biljnim uljem.
- Uzmite 50 grama tamnog meda tri puta dnevno, 20 minuta pre jela. Pijte ga sa kozjim mlekom, u mešavini 1:2.
- Plod lešnika pomešajte s medom 1:1 i progutajte. Uzmite jednu kašiku tri puta dnevno 30 minuta pre jela.
- U večernjim satima pet kašika drobljenog šipka sipajte u jedan liter vode, kuvajte 10 minuta i ostavite da prenoći, a zatim procedite i piti kao čaj tokom dana.

**Ruski čaj za stvaranje crvenih krvnih zrnaca**

Epilobijum je biljka specifična po tome što sadrži najveću koncentraciju biološki aktivnih jona metala, koji su neophodni čovekovom organizmu. Prema koncentraciji u listu biljke to su: gvožđe, manganj, bakar, niki, litijum, molibden i bor. Gvožđe i manganj direktno su vezani za produkciju crvenih krvnih zrnaca u ljudskom organizmu. Kako se ovi elementi nalaze na jednom mestu i u prirodnom balansiru, čaj je idealna sredstvo za sve one koji imaju problema sa malokrvnošću. Ruski čaj koji se pravi od epilobijuma ima dvostruki pozitivan uticaj na anemiju. Donosi građivni materijal i stimulise produkciju eritrocita. Biljka takođe obiluje gvoždem, osnovnim građivnim elementom crvenih krvnih zrnaca, što opravdava njenu ulogu u borbi protiv anemije.



Dve kafene kašičice osušene biljke sipajte u tri decilitra kjučale vode. Pošite odsoj dvadesetak minuta, prosejite i popijte čaj. To ponavljajte dva puta dnevno.

**Seoski lek ruskih kovača**

Uzmite ekser i zagrejte ga na plamenu sve do tolike da se usija. Zabari - usijani ekser ubacite u čašu s vodom. Nakon toga izvadite ekser, a vodu popijte. Da biste zaštitili zube pite ovu vodu kroz slamčicu. Isti ekser možete koristiti mnogo puta. Ovo je starinski lek ruskih kovača. Svaki kovač imao je u svojoj radionici bure s vodom, u koje je ubacivao, na kaljenje, usijane petkovicke i druge gvozdene predmete. Ljudi su pili tu „gvozdenu“ vodu i bili zdravi i puni snage.

**Aronijom povratite gvožđe u krvi**

MILJANA LESKOVAC

Malokrvnost, vrtoglavica, osećaj lagunja stiza i pospanost prvi su znaci koji pokazuju da naprednije imate anemiju. Anemija je nedostatak crvenih krvnih zrnaca (hemoglobina u krvi, zbog čega se naziva i malokrvnost). Kada ona nastupi, organizam više se može da funkcioniše normalno. Naime, telo pati jer više nema dovoljno hemoglobina, koji služi za prenos kiseonika do ćelija i ostalih delova tela.

**ISHRANA KLJUČNA**

Ruski lekari ne odustaju od zdravstvene medicine i upotrebe lekova u lečenju anemije, ali takođe jedinstveno daju i biljne i ishrane. To sa Sepdki telegraf poručuje Natalija Guško Petrić, doktorica s ruskog Severnog mora. Iako po svom anemijolog i pedijatri na paterburškim crvenokrvnim laboratorijama, savetuje danas tebi akupunkturu, hemostatičnu i biljnu terapiju. Tebi savetuje u Beogradu, gde napušta lekove, a odatle je sa svojim kolegama u svojim jama tri čerke. Biljke koje anemiju leče tebi je poznati receptori određene biljni. Često je rečeno da nedostatak gvožđa. Nedostatak gvožđa može da bude posledica gutitiska krvi, obilne menstruacije, hemoroida, postoperativnog stanja, kolagene gvožđa, polipija na želudcu, krvarenja, nezadovoljne ishrane

Lekovita svojstva ove biljke, koja je opevana i u ruskim pesmama, naučno su potvrđena, a njen sok se prvenstveno preporučuje dijabetičarima i anemičnima, ali i za poboljšanje probave



**Kad je potrebno ozbiljnije lečenje**  
 Ako je, ipak, u pitanju nešto ozbiljnije, anemiju treba lečiti u konsultaciji s hematologom. Kada analize krvi stika pokažu da je hemoglobin veći od 100, a da su hematokrit veći od 26 odsto, malokrvnost se može lečiti preparatima gvožđa. U slučaju da je hemoglobin manji od 100, a hematokrit manji od 26 odsto, preporučuje se transfuzija krvi.

ili crvenih parazita - objašnjava dr Guško Petrić.

Kako usled anemije organizam dobija manju količinu kiseonika, to može dovesti do hipoksije, odnosno staviti organizam u veliku opasnost. U početku organizam može da koristi zalihe gvožđa iz mišića, noktiju, dlake. Za žene je dnevno neophodno oko 18 mg gvožđa. Gvožđe koje se unosi hranom iz creva se prenosi u krvne sudove pomoću belančevine transferin i zato je ishrana ključna u lečenju malokrvnosti - zaključuje ona.

**VAŽNA FOLNA KISELINA**

U hrana bogata gvoždem spada crveno meso, džigerica, čunina, humanca, riba, heljda, ovas, cvekla, orasi. Međutim, važno je ne zamerati i određeno povrće. Za bolje usvajanje gvožđa neophodan je vitamin C i folna kiselina. Zato se u mesni obrok preporučuje salata od kiselog kupusa, paprika, spanać, blitva, kopriava, zeleni i spirulina, plavozelena alga, kao i avokado. Takođe, ne treba zaboraviti na povrće bogato folnom kiselinom. Odlučio se



**recept za lečenje malokrvnosti**

**Salata od aronije i spanaća**



- Sastojci:**
- 2 kašičice pekingskog spanaća
  - 1 avokado
  - 125 ml naribane aronije
  - 125 ml belog jogurta
  - 2 kašičice soka od limuna
  - 2 kašičice soka od jabuke
  - 2 kašičice soka od narandže
  - 1 kašičica soli
  - 1 kašičica meda
  - 1 kašičica belog luka
  - 125 ml maslinovog ulja
  - 1 srednji krompir
  - 125 ml sušenog šargarepa
- Prigrama:** U mleku izdvojite 125 ml vode i dodajte 125 ml vode. Mešajte sa 125 ml meda i 125 ml jogurta. Dodajte 125 ml soka od limuna i 125 ml soka od narandže. Tako pripremljeni sok pomiješajte sa 125 ml soka od jabuke i 125 ml soka od narandže. Dodajte 125 ml meda i 125 ml belog luka. Mešajte sa 125 ml maslinovog ulja i 125 ml sušenog šargarepa.



**ISHRANA KLJUČNA U LEČENJU ANEMIJE**  
 Dr Guško Petrić

**SIMPTOMI ANEMIJE**

- Umor
- Slabost
- Vrtoglavica i nesigurnost
- Bledilo kože i sluznice usana, slezni, konjuktiva, noktiju i dlaneva
- Ubrzan srčani rad
- Osećaj hladnoće, naročito ruku i nogu
- Tuga i depresija
- Smanjenje seksualnih funkcija
- Poremećaji sna i smanjenje apetita

polozano i antioksidant aronija - dodaje Guško Petrić. Lekovita svojstva aronije, biljke koja je opevana u ruskim pesmama, i naučno su potvrđena, a njen sok se, pre svega, preporučuje dijabetičarima i anemičnima, ali i za poboljšanje probave, podizanje rade želudca i creva, u slučajevima gutitiska i čira. Plod aronije povoljno utiče na respiratorni i kardiovaskularni sistem i jača odove krvnih sudova. Redovno konzumiranje aronije jača imunitet i sprečava infekcije. Otporna je na simo i mraz, pa tako preživljava na temperaturama i do -47 stepnjeva Celzijusa, zbog čega nosi naziv sibirski borovnica.

**REŠITE SE ŠEĆERA!**  
 NAJEFIKASNIA BILJNA FORMULA  
 SIBRA - ŠEĆER POD KONTROLOM

**100% PRIRODNO**

**899 DINARA - PTT**

**PORUČITE NA TEL: 061/6321038**  
 može i vikendom!

WWW.DIABETES.SIBRA.COM