

# Kako se izboriti sa infekcijama?

Tokom lečenja važno je da svom organizmu damo vremena da se odmori i oporavi, da poštujemo sebe napornih obaveza koje nas dodatno iscrpljuju, ali i da uzimamo laganu hranu



Piše dr Gordana Marković Petrović

**T**okom poslednje decenije godišnja doba su, na ovim našim prostorima, postala veoma nepredvidiva i mnogo puta se desilo da, nakon što pomislimo da je nastupilo vreme čizama i kaputa, ponovo potražimo lagane stvari predviđene za toplo vreme. Te česte i nagle promene spoljašnjih klimatskih uslova mogu dodatno da uzdrmaju naš imuni sistem i dovedu do čestih prehlada i infekcija.

Godišnje doba u koje ulazimo ima kafa karakteristike, od kojih su najizraženije povećana vlažnost i hladnoća. U skladu sa tim i infekcije koje se javljaju u ovom periodu, a koje su najčešće respiratorne, prućene su produkcijom velike količine sekreta, jer je to karakteristika kafa doše. Zbog toga je od izuzetnog značaja da se trudimo da balansiramo kafa došu, da se utopljavamo i da ne unosimo u organizam tešku i masnu hranu.

## VOĆNI HLEB BEZ ŠEĆERA

- 1 šolja sitno iseckanih urmi
- 1/2 šolje suvog grožđa
- 1/3 šolje istopljenog gija
- 3 slatke jabuke, oljuštene, očišćene i narendane
- 1 šolja integral. pšeničnog brašna
- 2 kafene kašičice praška za pecivo
- 1/2 kašičice sode bikarbone
- 1/2 kafene kašičice soli
- 1,5 kafena kašičica cimeta
- 3/4 šolje iseckanih oraha

Stavite iseckane urme i suvo grožđe u posudu za merenje i nalijte vodom. Ostavite da stoji jedan sat.

Zagrejte rernu na 180°C. Podmažite pleh za pečenje hleba veličine 22,5 puta 12,5 puta 7,5cm.

Pomešajte gi i jabuke. Dodajte urme i suvo grožđe.

Pomešajte sve suve sastojke i ubacite ih u vlažne sastojke dok se sve lepo ne natopi. Umešajte orahe, testo će biti gusto.

Sipajte smesu u podmazan pleh i ravnomerno rasporedite. Pecite oko 50 minuta, odnosno dok ne bude pečen hleb.

Od iste količine ovog testa, možete napraviti 12 pogačica i peći ih 20ak minuta na 200 stepeni C.



## HLEB IZ TIGANJA:

- Navedena količina je predviđena za 4 hlepčica:
- 1 šolja brašna (idealno je koristiti čapati brašno)
- 2 kafene kašičice gija
- 1/4 kafene kašičice soli
- 1/4 kafene kašičice kumina
- 1/4 kašičice praška za pecivo
- 1/3 šolje jogurta

Gi za prženje  
Pomešajte gi i brašno prstima. Umešajte so, seme kumina i prašak za pecivo.

Dodajte gi i mesite testo, dok ne postane glatko i ravnomerno.

Podelite testo na četiri lopte. Razvucite svaku oklagijom u oblik kruga prečnika 12,5cm.

Zagrejte tiganj na vatri srednje jačine. Dodajte jednu kašičicu gija i pecite hleb sa obe strane dok ne dobije svetlo braonkastu boju. Pritisnite ga odozgo drugim tiganjem, da se naduje. Ponovite postupak i sa ostalim lopticama testa. Servirajte toplo. Ovi hlepčići odlično idu uz supe, pasulj, salate...





### PIRINAČ SA TROBOJNOM PAPIRIKOM

- 4 šolje basmati pirinča,
- 3 babure: crvena, žuta i naranđasta, iseckane na tanke trake
- 1/2 šolje malih cvetića prokelja
- 1 kafena kašičica suvog slatkog bosiljka, kafena kašičica suvog ružmarina
- 2 kašike gija
- 8 prepolovljenih crnih maslina
- Soli i bibera po ukusu
- 1 šolja narendanog parmezana
- 2 kašike iseckanog svežeg koriandera

Zagrejte gi u velikoj šerpi. Dodajte paprike, pržite ih 3-4 minuta na vatri srednje jačine. Dodajte prokelj i nastavite sa prženjem još pet minuta. Dodajte bosiljak i ružmarin i sve dobro promešajte. Sipajte pirinač, so i biber i 2/3 količine narendanog parmezana. Isključite vatru i lagano mešajte dok se sve dobro ne sjedini. Garnirajte maslinama, korijanderom i preostalim sirom.

Ova količina je predviđena kao prilog za četiri osobe ili kao glavno jelo za dve osobe.

Napomena: Basmati je dugi pirinač koji raste u severnoj Indiji. Ima ukus i aromu košunjavih plodova, tako da se odlično slaže sa gijem i začinima. Može se naći u prodavnicama zdrave hrane, a priprema se kao i običan pirinač.

Bilo da imamo grip, bronhitis, upalu grla ili neki drugi oblik infekcije, veoma je važno da svom organizmu damo vremena da se odmori i oporavi i da, tokom perioda lečenja, poštedimo sebe napornih obaveza koje nas dodatno iscrpljuju i za koje nemamo snage. Dakle, leškarenje i odmor, a kad se malo oporavimo neka lagana knjiga... i tek kada tegobe prođu i organizam se revitalizuje, povratak redovnim obavezama.

Potrebno je da tokom perioda lečenja uzimamo lako svarljivu hranu, kao što su supe, tečna ili polučvrsta hrana. Trebalo bi da izbegavamo meso i mesne preradevine i da ne opterećujemo organizam teškim mlečnim proizvodima poput sireva,

kefira, čistog jogurta, putera...

Hrana koja je izuzetno okrepjujuća u takvim situacijama je tečna ili polutečna, poput supe od pšenice ili ječma i soka od mladih rotkvice.

Od napitaka, veoma su korisni blagi čajevi sa limunom, sveže cedene voćni sokovi u umerenoj količini i mlaka limunada.

Ono što će takođe imati blagotvoran efekat na naš organizam je razređeno mleko (1:1 razređeno sa vodom) prokuvano sa komadićem svežeg đumbira ili malo suvog đumbira u prahu.

Lasi (razređen u odnosu: jedan deo jogurta sa osam delova vode), u koji smo dodali po prstohvat soli

### RECEPT ZA POBOLJŠANJE VARENJA I REDUKOVANJA KAFA DOŠE

Propržite u suvom tiganju jednaku količinu kumina i kristal šećera. Uzimajte po prstohvat ove smese mnogo puta u toku dana. Ovo doprinosi poboljšanju varenja i smanjenju količine sluzi u organizmu (ne preporučuje se osobama koje imaju povišen nivo šećera u krvi).

lo ojačamo i u slučaju da nemamo povišenu telesnu temperaturu, možemo na kratko lagano prošetati, ali bez umerenosti sportske aktivnosti dozvoljene su tek pošto se organizam u potpunosti revitalizuje i dostigne svoju punu formu.

Mnogima verovatno nije uvek lako da sebi obezbede uslove koji su potrebni za oporavak, ali ako svoj organizam iscrpljujemo onda kad mu je potrebna snaga da se izbori sa nekom infekcijom ili nekim drugim oboljenjem, mi zapravo doprinosimo tome da se takva stanja lako i često ponavljaju.

### PROTIV PREHLADE UVARAK OD KUMINA, BIBERA I KORIJANDERA:

U dve šolje kipuće vode dodajte 2-3 truna crnog bibera, 1 kafenu kašičicu semena kumina, 1/4 kafene kašičice soli i 1 kafenu kašičicu semena korijandera. Kuvajte sve zajedno još 3 minuta. Možete u to dodati na listiće narezan svež đumbir ili malo suvog đumbira u prahu, u zamenu za biber. Čuvajte ovaj napitak u termosu, kako bi ostao topao. Uzimajte pomalo tokom celog dana.

i kumina, pomoći će nam dodatno da se okrepimo.

Korisno će nam biti i ako uzimamo toplu vodu u malim gutljajima tokom celog dana.

U vreme kada imamo prehladu ili se oporavljamo od nekog drugog vida infekcije, sportske aktivnosti se apsolutno ne preporučuju. Kod velikog broja mladih ljudi, pretežno muškaraca, zastupljeno je mišljenje da, odlaskom u teretanu ili nekim drugim vidom treninga, mogu pomoći svom organizmu da se izbori sa infekcijom, ali je to zapravo potpuno pogrešno. Tek kada ma-

### KUKURUZNI HLEB

- 1,5 šolja crnog pšeničnog brašna
- 1,5 šolja kukuruznog brašna
- 2 kafene kašičice praška za pecivo
- 2 kašike kukuruznog skroba
- 1/3 šolje žutog šećera
- 1 kafena kašičica soli
- 1/3 šolje istopljenog gija ili ulja
- 1 šolja jogurta
- 1 šolja vode

Zagrejte rernu na 200 stepeni C. Podmažite četvrtasti pleh veličine 22,5cm. Ako želite da napravite hrskav hleb, stavite pleh u rernu da se zagreje pre nego što ulijete testo.

Pomešajte sve suve sastojke.

Dodajte istopljeni gi ili ulje, jogurt i vodu. Promešajte kako bi se svi sastojci sjedinili.

Sipajte testo u pleh. Pecite dok se testo ne zarumeni, 25-30 minuta. Za razliku od ostalih brzih hlebova, kukuruzni hleb se može jesti odmah nakon pečenja - vruć i hrskav je izuzetno ukusan.

