Malina

 **Malina** ( *Rubus idaeus*), poznata i po svom popularnom nazivu **crveno zlato**, je biljka iz porodice ruža. Ima najveću vrednost kao sirova, a koristi se sušena i zamrznuta. Važna je za izradu **sirupa, sokova, želea i kandiranog voća.** Sok maline ima harmonični sjedinjen stepen kiselosti, mineralne sastojke i koloidnu strukturu, kao ni jedan drugi voćni sok. Pripisuju joj se dijetetska i lekovita svojstva. Mogu je koristiti **i dijabetičari**. Od malinovog sirupa, sa dodatkom dvostruke količine vinskog sirćeta, priprema se maslinovo sirće, prijatne arome i boje. Malini se pripisuje afrodizijačko dejstvo na žene.

 List maline se praktično koristi samo u narodnoj medicini za ispiranje usne duplje kod upale njene sluzokože, kod upale ždrela i kod proliva. Ulazi u sastav mnogobrojnih mešavina za lečenje oboljenja kardio-vaskularnog, želudačno-crevnog sistema, menstrualnih i hormonskih poremećaja i avitaminoza. Takođe ulazi sastav mešavina za tzv. prolećno čišćenje krvi. List maline može da zameni neke čajeve, kao što su idijski, gruzijski i ruski. U mnogim zemljama se plod koristi u naučnoj medicini kao sredstvo za izbacivanje tečnosti, kod proliva i ekcema. Ekstrakt iz ploda deluje protiv virusa. Pored toga on aktivira pankreas na lučenje insulina, pa time snižava šećer u krvi. Koristi se i u prehrambenoj industriji.

 **U poslednje vreme se istražuje delovanje maline na maligne ćelije. Ustanovljeno je da elaginska kiselina, koje ima dosta u malinama, sprečava umnožavanje ćelija raka. Preventino i suzbijajuće dejstvo ima i plod i čaj od lišća maline (i drugog jagodičastog voća: jagode, kupine i dr)**

**Vitaminski čaj**

Od sušenih plodova maline može da se spremi izuzetno kvalitetan, pun vitamina čaj: odvojiti tri kašike osušenih plodova ove voćke, dva decilitra mlake vode, kao i vanilu, karanfilić i đumbir.

Čaj se priprema tako što se u zagrejanu vodu dodaju izmrvljene maline, sve kuva 5 minuta a zatim ostavi da odstoji 10. Nakon toga u čaj se dodaju začini na vrhu noža, a zatim se uživa!

U poslednje vreme sve više se istražuje i delovanje malina na maligne ćelije, jer je ustanovljeno da elaginska kiselina, koje ima u zavidnoj količini u semenkama ove voćke sprečava umnožavanje ćelija raka. Istovremeno, sprečava oštećenje DNK a ne deluje na normalne ćelije zadužene za imunološku odbranu organizma. Da bi se postigla preventivna zaštita od malignih oboljenja, svakodnevno u organizam treba unositi po 130 grama ovog voća, savetuju stručnjaci. Naravno da ne može da zameni lek, ali može da deluje preventivno.