Значението; на витамин Е / витамин на-плодо вито.стта / както при човека, така и при животното / е станало--известно от скоро Неговият ефект се упражнява--върху нер-вната и мускулната система-; Пияе върху сърдечния мускул, артериалното; кръвообръщение и действа също върху общата обмяна\*

КЪРМАЧЕТА - ДЕЦА:

~ Разбираме, че ползата, е голяма от яародиш от житни расте- ния! и по-специално от житен зародиш през периода на растежа на.--орга­низма , т. е. при храненето.' на детето и на кърмачето.. .Така. че., всеки И№, когато лекари и пе диатри настояват храната: не децата: да-съдържа достатъчно\* .витамин; В и фактори за -растежа, ще мислим да използваме китен зародиш / по-специално .в. бульони /. Неговите зфанителни веще^- етва ще им8Т афекта да ги предпазват от заболявания» ДИАБЕТИЦИТЕ :

Професор Степ, известен с трудовете си върху витамините, приписва на витамин В- -хипогликемично! действие. Та®и витамин улесня- 88 проникването) на инсулина в клетките,. Витамин Е има подобен, но все още. необяснен ефект.. Житният зародиш, обединяващ тези два. факто- dsJ представлява, важно допълнение в режима на. диабетика.. Приемайки всеки -ден 4 --5 супени лъжици от житен зародиш, болният ще установи решителна;-намаляване на своята з.ахар из-на аа-харта в урината си»... Ишякога се постига намаляване лозите с инсулин чрез това средство.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. ЗАРОДОП:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ппотеини | 26. | 6 | ^гр. | Витамин | А | 160 | мккро |
| Мазнини. . | 9. | 2 | и | Витамин | В1 | 2 | мгр. |
| Въглехидрати | 46 |  | гр. | Витамин | В2 | 0. | 72 " |
| Натрий | 5 |  | мгр. | Витамин | В6 | 0. | 92 " |
| Калий! | 837 |  | II | Витамин. | РР | 4о | 5 " |
| Калпий | 89 |  | II | Витам«т | Е | 27. | 5 " |
| Магнезий; | 336 |  | It | - |  |  |  |
| ФооАор» | 1100 |  | tt | Калории |  | 373 |  |
| Желязо^ | 8. | I | It | Мо Е. |  | 1567 |  |
| Щ КАТ | 0 |  | У К Р Е | П В А Щ 0 | С Р | Е ДС | Т В 0 |

'с К А ПГ И ТЕ ОТ ЖИТНИ РАСТЕНИЯ,

ho - ХРАНИТЕЛНИ О Т X Я Б А

ПОКЪЛНАЛИТЕ СЕМЕНА

- ЖИВА X Р А Н А

Ж И I Е И

3 А Р 0 -

0 т

А С Jl А Т А

l\L ВД VI

13. Е; Е Н Т1

^ Е К А Р е т В А

т

В т№о вята-част на този-труд вече класирахме маслата ат g.a- Мвш на житни растения първа-студена преса сред мазнините, най- ■йгатпл. на-ненасикени ма сени киселини. Би трябвала, да ги npje дпачита— ^Шйд всяка; друса мазнина, а коз не бяха така;-окъпи» Те представяне [ws източник на елементи с. ви сока--би алогична стойност, като мастните клшш и техните производни-/ глицериди /, лецитин, подценен от щшттаскздте лецитини и цял а: се вия от витамини, минерални соли и тори за реетеж\* Па вече от-житните зародиши, младоците, от зародиш Ьйдставляват-искинско лекарство, з.ащото> тези фактори се намират в [nt в максимална: концентрация. Сфед мазнините в търговията можем да [^доставим главно онези на житвия и царевичния зародиш, .

г

т елементи

т

I- Терапевтичните качества; на маслото--ат житни зяродиши:-и, па- [ййцадално) маслото; о,т житен зародиш аредвтее^яввт притежават следни-

ПРОВИТАМИН "А"

Ма.слато> от житен зародиш е средства-против изявите н® хи» Шиитаминоза к , толкова чести в наши дни : спиране на растежа. , ршжаване на теглото, липса: на апетит, кокоша слепота., смущения в шевицата, тенденция към кожно-л-игавични инфекции, жлъчни и подкач­аш камъни, крашш, парези, генитални смущения.

■К"

г.

ПРОВИТАМИН "Д"

Ергастеринът се натрупва под-кожата, къдеtoj пад влияни&то | ултравиолетовите лъчи и сл-ьнче вата:-светли на се трлнефармшха във 1Т8МИН Д^ / антирбахшил.чен /, който: съществува само. "ин виво".

ВИТАМИН

Намир» ©е в маслото, от. житни; зародиши в. много малки, но Ьсиатъчни колта че ст ва.. Впрочем, доматите-,- белота зе ле, цветното), зеле |м. го-до ставят и в здрави черва коли бацилите, произвеждат не абхо димо— количество! витамин К за организма. Ако към едн<г -лоша функцианира- на червата се прибави та: не достатъчен-внос на храна, на черния Боб му липсва витамин К и: се появяват смущения в коагулацията на ^ъвта, Q)oo бе но» сермазни при. кърмачетата.

В И Т А МИН "Е"

Маслото) от житен-зародиш нре дстав-тявв негов ценен и з тога— [шс, когато суровите храни-са -недостатъчни. Днес знаем, че недоимъкът (it витамин 13 причинява мускулни, нервни и генитални смущения.

|Н [Е НАСИТЕНИТЕ МАСТНИ КИСЕЛИНИ И л. И В И Т А М И Н "F"

Тянното- значение -ДЬ^ГО ВЕЕМЕ беше. неизвестно® Благоде­яние на този; витамин "F" маслото; от житен зародиш е средство срещу Ьтата на кожата, падането на коса,--псориазис, акне. Този витамин, Юибавек към витамините А и—Д и към лецитините.,. обяснява местното Щвтризиращо действие на маслото от житен зародиш»

ЛЕНЕНОТО СЕМЕ

-ЗА ЧЕ Р Н И Я Д Р ОБ И ЧЕРВАТА

■одаобни; колики да се взема по I супена тъжи да, 2—3 пъти на. ден.

Ленът е; много полезно растение, но за съжаление, е едно от -забравяните.

Цри външна употреба, прилагането на лапи е полезна^ осабв- |лри възпаление, стомашно-чревни -крамшл /спазми/, менструални болки, ШЕСтване не черния дро?б, защото) ленът има свойството;, да задържа' рината. Лен се намира по аптеките и в: магазините за диетични про-

Някога--привДичат внлма ние то'-върху съдържанието) на циано - 1дорозната киселина / минимална / в лена и върху опастностите, които ви това. Извършените опити са дожа за ли, .че линамаринът, -хетероид щано - водородната киселина, който съдържа ленът,--не се разлага Гето маха, нито в червата..; така че, ко нсума цията;~на. лен не крие; 18отности ^-възрастни и: деца, които са-консумирали до: 30Q гр. лен, fса показали никакъв признак на интоксикация.

ЗАХАР ТА

НЕПРИЯТ ЕЛ НА ЗДРАВЕТО

Икономически захарната тръстика / Засс1агнш 0),^1с1парнш / ес е едно от най-важните растения на планетата.. Тя е от семействата

* житните растения и е разпространена ат-изток-до запад : произхожда
* Далечния изток-и е била внесе на-в арабските страни през 7-я век,, р е спечелила след това всички страни; на Средиземноморие то, - преди

испанците ш португалците да я пренесат в Централнв и Латинска

рик,а\* .. Захарната, тръстика е £ър:зо растящо растение, чиито; стъбла Ьф да достигнат до 7 метра височина.. Стъблото й е формирано от [детни; прешлени, прекъснати от един вид възли.. .Те имат 2-3-в дивме- и съдържат не мног.о гъст сок с-ъс захарно съдържание. Засаждането; се извършва чрез издънки от стъблото.

ЗАХАРНАТА -ТРЪСТИКА расте само в тропи- ■ ; тя изисква; температура около 28 С и; не обича колебанията в [шр/атурата, не издържа на замръзване. Прешлените на стъблата се ътват със захар едва когато са престанали да растат и се е форми- I но во прешле нче.

Захарната тръстика се използва главна за произвеждане на летална захар?» Рафинирането; на захарта- е било,-изобретена от ара бите• да се получи захарта, първо се нарязват стъблата на парчета; след

iobs тези парчета се омачкват от валяци и така се извлича сока от «етиката / 96 % от суровината / ; онова, което остава, е само це- рулоза, която се използва за производство на хартия, картон или об-

j|BKa. След-като. се почисти механически сока на тръстиката-и « се нреточи и освободи от всичко, което не е--захар, той се сгъстява [чрез варене, докато полученият сироп кристализира» Тогава-кристали­зиращата 33xapj се отделя ат сиропа чрез--центрофуга.-Така. се получава Ьуро.вата захар, ксиято) се подлага на различни химически процеси, пре- дипда се превърне в бяла кристална захар..

- Б Я. Д А Т А.. ~3-А X А Р съдържа 96. - 99 % ЗАХАРОЗА . jibe лета вля ва дйзахарид - състои се от гшокоза и. фруктоза.

Естествено;, разбираме, ч.е~захарта ни доставя много калории ^пвчфи 400 Са1 на IOO гр./, че подс.шзждащата й способност е неора.вни- ка /е изключение, на химическите подсладители/ и че играе преоблада­ваща роля в. меж^ународната-търговия. Но, захарта е също в основата зз того з,правословни проблеми:.

В Западна Европа и в САЩ се консумира до -100-150 гр. захрр шевно на човек, което означава, че 1-5 - 20 % от калоричната нужда ре покрива от-захар^а ; това е най-^малкото 2 пъти повече от необхо)- 1иот.о. Знае се, тгействително, че съществува тясна връзка, между юде повишената консумация на захари и следните забо.лявания :

* пълнота ,
* диабет , •- -
* недоимък на витамини и минерални- вещества; ,
* инфекции-и--особено" вирусни инфекции /полиомиелити/ ,
* аршерио-склероза и инфаркт ,
* рак j
* дерматози ,
* полагра и ревматизми» - — -

\* Разбира-се, захарта не е единствената причина за тези болести,

* нейното влияние е значително.

13 A X А Р И ПЪЛНОТА , ЗАХАР И ДИАБЕТ

w w - —

Консумацията на захар, твърде повишена с най-ма^ко 50-%, ■ди автоматически до; прехранване.» Това>-кара клетките на панкреаса

* работят и тогава той произвежда инсулин овръх всяка-иярка. От прге страна, когато; произвеждането на инсулин не е достатъчно, за­вира, която-не може да-бъде трансформирана в> внершия, се превръща ■иъетина или пък се елиминира чрез бъбреците. / глюкозурия /.--

Последиците от това са пълнота или диабет - две заболява­лия е високи рискове за живота и здравето.

ЗАХАРТА И КАРИЕСИТЕ

Ввъзката, която съществува между захарта и, кариесите няма нужда Ьче-да бъде из.тъкввна. Впрочем, опити;, проведени върху много голям |ой':деца, са. доказали.,, че радикалното; намаляване на захарта при ■аненето води също) и до намаляване на кариесите. Примерът--на- много тоови от Пасмфика, чиито жители още, не бяха се възползвали от рагата" на нашето хранене, е потвърдил тази теория.

РТА ОТНЕМА ОТ ОРГАНИЗМА; НЕГОВИТЕ ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛНИ В-ВА

I -- Витамин В, е. необходим за нормалното функциониране при Ьгаболизма на въглехидратите- -и по този начин на захарта. Колкото Ьвече захар; се консумира —или други въглехидрати--/ бяло брашно, радкиши, бомбони и други сладки; произведения - толкова повече орга- дамът има нужда от витамин Bj. А кристалната захар-практически не Вра витамини, а също-и витамин Bj ; нейното[[1]](#footnote-1) разлагане се извърш- 1зле и; така благоприятства ©а образуване на депа от тлъстини.

; - Така пре ди з ви-каната липса на витамин Bj има. и други послед­ици,, .особено върху половите -жлези. Нормално черният дроб неутрална Ера действието на половите жлези. Но то>зи процес изисква присъствие;- Iна -витамин Bj /или анорин, или тиамин/,--витамин- Bg /или рибофла- ин,-или лактофлавин/ и витамин Bg, или фолиева киселина. Така че,

* липса на витамин Bj черният -дроб не. .е в състояние да изпълнява? гази функция ; т.огава сме свидетели на едно) натрупване на естрогенни йрмони, чиито дългосрочни погследици могат да бъдат както една нере- ввна менструация у така и тумор на гърдата / пре д-р ако во- състояние /
* втрофия на тестисите. ~

За>-да завършим, нека споменем,-че другите ендокринни жлези (що се повлияват от една; пре калена консумация на; захар.

ЙХАРТА ОТНЕМА КАЛ. ДИ Я ОТ ОРГАН ИЗ М А рлет, по-специално омекване на костите, които е могло да се режат 1-нож. Освен-това е .било-констатирано разрастване на пара-тире ой дните Вези. Това са очевидни еимптоми за липса на калций.

Под микроскоп са констатирали значително намаляване на ший в--костите, придружено) с ус.корено размножаване на клетките, то че ли организмът се опитва; -да извърши деление. Освен това еа рано вини едно удължаване--на. дългите кости.,, което; ни напомня ускоре- 1ят растеж-при децата и младите през последните десетилетия... ■ ~ Уопери са-да определят, от какво; количество захар дневно

|а се появили тези смущения : с 1/4 гр0 захар дневно на I кг.» тег- № зайците не са показали никакъв симптом ;- с- 1/2 гр\* захар днешно щя I кг. тегло - измененията ня ниво кости са ее появили слеет-7. дни. If I гр. захар дневно - в края на 5-я ден и с, .1 I/.2 гр. - след 3 лни

Ако този праг при човека е подобен,, едно дете на 5-6 го­рни, тежащо 20,. .кг. не. би понесло без увреждане, повече от 6 ррама дневно. Така виждаме, дори като се базираме на един праг на толерант­ност , по-висок прттг човека, до каква степен трябва да ограничим наша- |18[консумация на захар.

ЗАХАРТА И ПОЛ.ЦОМ И Е ^ И 1 Ь Т

Съществува, сщцо тясна връзка между консумацията на захар и тите вирусни инфекции, като ня пример пояиомиели.тът. I- Ако ежедневно.' се консумират големи количества рафинирана захар I бяло брашно:,, процентът на захарта в кръвта се покачва твърде бързо ■кного ; за. да компенсира това, организмът реагира с голямо) количе­ство) произведен инсулин, който; понижава процента на захарта; в кръета под нормата ; тогава човек се-о;зовава в състояние на хипогликемия и [втози! момент е заплашен от всяка вирусна инфекция, по -специална от

шиелит. Така че, трябва да запомним, че захарта трябва да се- Врмахне през всички периоди, когато рискът о?т инфекция е повишен.

|ШРТА , АРТЕРИ0-СКЙЕР03АТА И ИШАРШЪТ НА МИОКАРДА

рем: чисти въглехидрати / различни захари /.и продукти-на базата на бяло брашно, без да им да ва каквато и да е мазнина ;-в случаите, ко­гато той. им е преднисвал съща и мазнини, последните са имали тенден- ра да възпрепятстват--формиранеtol-на камъните» Така. че, причината 88 тяхната поява са изолираните въглехидрати, а-не мазнините ; или, всицноот- тези камъни се развиват въз основа на- същия принцип, както I вртерио-склерозата. ..

П® време на международния-конгрес--в Мюнхен-през 1982 година не тема "Хранене и коронарни! болести", изследователи са потвърдили, че могат да докажат с експерименти върху режими, богати-на захар, че доцентът на мазнините в кръвта се то влия.ва--от. нея, че с режим, ^ба- рт на захар може. да се пре ди з ви ю напреднал диабет, че тогава се; виждат възпроиз ве де ни; симптомите и рисковите фактори;, водещи до koi- юнарни заболя-вания. ... ~ . " - ' ^

-В началото на 60-те години: д-р В» Лутд, австрийски к^иник, е показал, че кокошки-,- хранени при режим, бе ден на въглехидрати, не Ьтрадат от артерио-склероза.', дори в една напреднала възраст ; в. за­ра; на това, при-кокошки, получаващи -храна, богата-на въглехидрати, доцентът на холестерол в аортата е. бил много по-висок»

-Връзката, съществуваща между обмяната на въглехидратите и лершс клеро.з ни те депа-- за които се знае, че започват да се сформи- щ на 20-го,дишна възраст - е също. демонстрирана-чрез факта, че :

- 70 % от диабетиците умират от артерио-склеротични усложнения —. 90 % от диабетиците, чието заболяване е по-продължително и 10 години, получа ват артерио-склероза във всички кръвоносни съдо ве

При не балансиран диабетик излишъкът от захар се тране- юмира много бърво в натрупване на мазнини в кръвта, което; -впрочем малява, когато се премахнат въглехидратите» Това е: едно-явление, ясно\* за разбиране., когато; знаем-, че протеините могат да се тренсфор- 1>ат във въг лезеидоа ти,-а те на свой ред - в мазнини, докато мазнини- ■ могат евентуално да се превърнат във въглехидрати.

ЗАХ АР И РАК

18 на рафинирана захар-означава чуствително увеличаване на-ри ска) от [ек. Британски и канадски учени са показали, че статистически съще^- ивува^ врдазка между консумацията на захар и появата на рак на гърда?- 18. He I© споменем.,, гари все това, че не. е такъв случаят в Япония,, .къ­дето храненето съдържа / чрез соята и други бобови растения / един йактор на защита® .. -

Според едно' много задълбочено) из.сдедване на биохимика Пройсман шинираната захар има свойството да задържа в организма БЕНЗАЩРЕБА, бйто е канцерогенен ;. така че, той не може повече да; се разгради, инзапиренът, както; и други ароматни въглеводороди, преминават в за- Кша по време на нейното: "почистване" с бензин и активни въглени.

ЗАХАРТА И КОКАТА

Заз всички млади, които страда.т--от акне , -е. .важно да. премахнат рг диетата, си захарта, захарните изделия, шоколадите и подсладените В8ПИТКИ, докато пъпките ивчеенвт / огнища на възпаление; / изчезнат.

ВШРТА Е ЕДНА ОТ ПРИЧИНИТЕ ЗА ПОЯВАТА НА ПОДАГРАТА И НА

ивестен начин на живот. №ка осъзнаем тук също, че НИЕ САМИ рОЕРАМИРАМЕ НАШИТЕ СОБСТВЕНИ: БОЛЕСТИ !

МЕ А АСАТА

[ЗТОЧНИК Н А - ЕНЕРГИЯ ' И' ЕДНО ЛЕКАРСТВО

Сирил- Скот също посочва съществуването на. едно) научна из­следване върху суровата меласа, издадено от "Фондация за изслед­ване на захарта".

Освен това, експериментите,, проведени от университета в щата Охайо! с® открили, както изглежда, 64 различни вещества в тръстиковия сок и в суровата меласа; ; пълните резултати все още- не са публикувани.

КОМЕНТАР НА ТАБЛ ИЦАТА

I. ТАБЛИЦА

хранителните и активни 'ш1цества на' най-важни житни растения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Пелозър. ПШЕНИЧНО БРАШНО. | 70% бяло ПШЕНИЧНО БРАШНО | Делозър. РЪЖЕШ БРАШНО | 70% 1 РЪЖЕНО | 1,елозър ОВЕС | . ОВЕС ЯДКИ | . Це лоз, ОРИЗ | Полир ОРИЗ |
| л е | 12. I | 10.7 | 10.4 | 7.5 | 12.6 | 13.8 | 7.5 | £ |
| (V  3 | 2.1 | Iol | 1о 4 | 1в£ | 7.9 | 6.6 | 1.9 | 0.1 |
| <> | 71.5 | 71.7 | 61о6 | 74.9 | 6£.9 | 67о6 | 75.4 | £4. £ |
|  | 36 £ | 353 | 308 | 349 | 383 | 395 | 357 | 108 |
|  | 1513 | 1476 | 1£87 | 1459 | 1601 | 1651 | 149£ | 449 |
|  | £ | 8.3 | £ | 10 | 8 | £ | 9 | £ |
|  | £90 | 3£4 | 439 | 330 | 400 | 340 | 150 | 38 |
|  | 41 | 37 | £3 | 18 | £50 | 53 | £3 | 10 |
| г | 131 | 1££ | 83 | 69 | 1£9 | 145 | 119 | tQ |
| 1 | 37£ 3.3 | 87 0.8 | 36 £ 4 | 175 I.I | 342 | 407 3.6 | 3£5 £.6 | £8 9 |
|  | - | - | 55 | - | - | 49 | - | - |
|  | - | 4,4 | 1.94 | 3.06 | 4.83 | 4.9 | 1.7 | - |
|  | 0.17 | 0. £6 | 0о4£ | 0.66 | I | 0.74 | 0.36 | - |
|  | 1£4 | - | 13£ | - | - | 199 | 1£1 | £7 |
| "-z ->  \* | - | - | 45 | - | - | - | - | - |
|  | 0.55 | 0.18 | 0.34 | 0.15 | 0.6 | 0.55 | 0.41 | 0.02 |
|  | 0.1£ | 0.07 | 0.14 | 0.1 | 0.£ | 0.14 | 0.09 | 0.01 |
|  | 6.£ | £ | 9 | 0.8 | 1.3 | I.I | 5. £ | 0.4 |
| ( | 0.56 | 0.38 | - | - | 0.£ | 0.75 | - | - |
| i \*  -j | 1.6 | 0.35 | Iol | 0.7 | 0.13 | 0.78 | - | - |
| t |  | - | - | - | I. £5 | - | - | - |
|  | £.5 | 1.7 | 10 | - | 3.2 | 0. £5 | 1.2 | - |
|  |  | — | — | — | — | — | — |  |

iio . т а б 3L и ц а ШТЕ и активни вещества на. най-важните. житни растения

БРАШНС ЕЛДА

ЦАРЕВ. ЯДКИ

Цалозър. БРАШНОбт ЦАРЕВИЦА

Зелена пшеница

ЕЧЕ­МИК

ЛИМЕЦ

ПРОСО ТРИЦЙ от ПШЕНИ­ЦА.

10.6 2.1 72

16 5 10

II.7 2.7 70

II. 6 2.7 69в 4

7.7 Ооб 82е 5

II 3.9 70о 7

9.2 3.8 78

371 1552

360 1505

357 1492

358 1497

149

623

375 1568

393 1643

20 444 38 119 342 2.8 108 1.88 0.4 116

2

1.4 43 590 1240 3.6

660 160 10 17 45 1.4

0.0! 0.171 93

1. 447

22 130 411

I

680 33

203 2.2

2.09 0.7

I

120 18

256 2.4

170 310

I.I

0о04

1.55

iuU 0.26 0.14 1.8 0.8

0.35 0.43 0.18 4.8

0.5

5

0.65 0.51 17.7 2.5

89

94 0.1 1.9 Ос 06 0.55

0.7

89

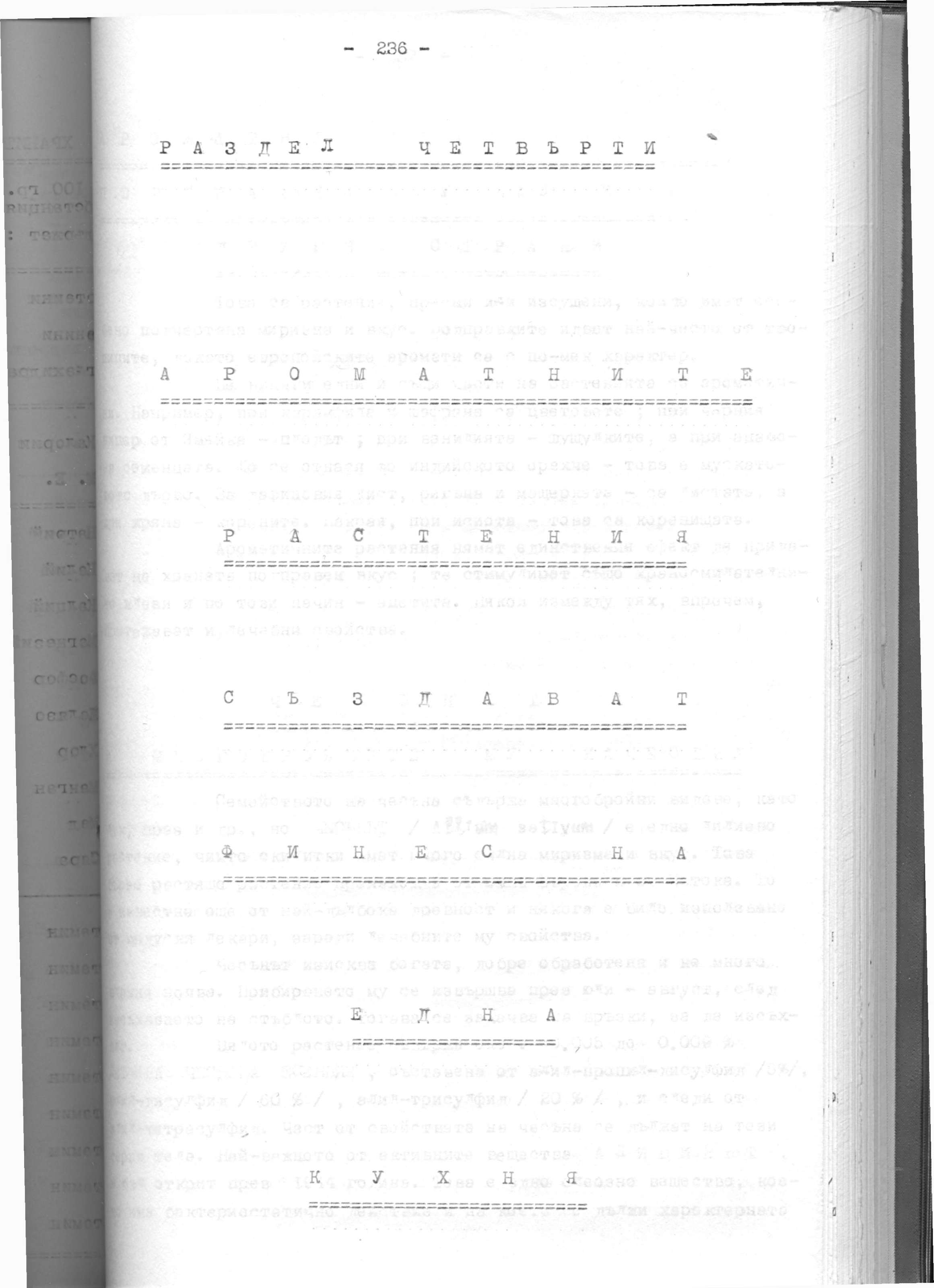
0.421 0.1 2.1

O.IS

О0 58 0.15 2.9

1.5

2.7



a

fA>P 0 M A T H И P AC-IE НИ а И 1

Ь-1 ; ; ; —-,■■■ - -■\_\_\_ — \_■\_\_\_—\_\_\_\_\_—\_-\_\_\_ —

[no Д П P A В K И Y НАС И В

JT Р У Г И С - Т Р А Н И 1

Ш

Toise са растения,-пресни или изсушени, коичо-имат осо­бено подчертана: миризма и вкус. Подправките идват най—често; от тро— [пиците, докато европейските аромати еа е по-мек характер.

Не винаги едни и същи части на растенията се ароматич­ни. Например, при карамфила и шафрана са цветовете ; при чр.рнияw пипер от Ямяйка --плодът-; при ванилията - шушулките, а при-внаво- нз семенцата. Ща се отнася до индийското орехче - това е мускато>- вото .първо. 3® двфиновия лцст, ригънв и мащерката - се листата, а при хряна - корените. Накрая, при исиота това са коренищата.

Ароматичните растения нямат единствения ефект де при да- I взт на храната подправен вкус ; те стимулират също хра но смилате агни­те жлеви и по -този начин • апетита. Някои измежду тях., впрочем, притежават и лечебни свойства. щ

ЧЕ С ЪНЪТ Ш

k МНОГОБРОЙНИТЕ МУ КАЧЕСТВА Ш

Семейството на чесъна сътгьржа многобройни, видове, като \*ук, праз и др. , -но«- ЧЕСЪНЪТ / AtiTwW- sa"fcly«m / е една, яияяево растение, чиито еки^итки имат много силна миризма и вкус\* Тава бързо растящо; растение, произхожда от-южна Европа и от Изтока. То е известно' още от най-дълбока ,древност и някога; е била използвано от индуски ^екари, заради лечебните му свойства.

Чесънът изисква богата, добре обработена и не много., в^зжна почва» Прибирането му се извършва през юли - август, след изсъхването на--стъблото е Тогава, се за качва на вртьзки, за да изсъх­нат. Нямото растение съдържа около ~0у005 до- 0,009 %.. ЮМВА- ЧЕСНОВА ЕСЕНШ£ т съставена от а\*и л-прашья-дисулфид /6%/, аР^^дисулфи-д /..60 , алил-трисулфи.тт / 20 % / от 8 №-тетра сулфи д. Част ол« свойствата на чесъна се дължат на тези серни тела. Н8Й-вяжното от. активните вещества- А Д VL II Ъ Т , е би^ открит преа 1944 година. Това е едно. олеозно' вещества, кое го има бактериостатично действие и на което се дължи хара кгернат?

миризма на чесъна. Знае; се, че цялата с кил и; да чесъя има само слаба шари з ма ;-но, когато--се разреже или смачка, ски ли дата, тази миризма се; разпространява силно. Действително), под влияние на смачкването;, тон фермент, намиращ се в-чесъна, АЛИНАЗАТ.А , формира алицина /

1. ароматно вещества-/ от алеин, като последният е без миризма и анти ба кте ри а лно действие.

' ТЕРАПЕВТИЧЮ ДЕИСТВИЕ И ИН7МКАШИ НА. ЧЕСЪНА :

течност 88 клизма, като се кипнат IOO гр. чесън в I -литър вода. фьо.бер.' сочи един начин за пои гот вя не на чесщн,- който го запазва в Ьродъл ®ние на 6 месеци : накисват се в продължение на 10 дни- 40-грама обелен и скьлцан чесън--в 100 1рама алкохол, разклаща. се често, филщрира-се, за да се получи со-к., чиято миризма може да се коригира, като се прибавят 2 капки мас^О' от корен на ангелика. Взе­мат се 15 - 20 капки дневно. -

Много-разпространена подправка, чесънът може да придружава многабройни, ястияо Счуканият чесън се комбинира добре с-кимион и риган за подправка на супи от грах, леща или боб. Като се прибави скъ®цзн магданос, или пък чесънът се. свари в мляко, може отчвети ла re избегне чесновата миризма на дъха.

* к опърът ст им у лира апетита

АНАСОНЪТ

С Т И М У" Л" И Р А ХРАНОСМИЛАНЕТО

Анясонът / Р1шр1пе]?$8 ап1знш /, сенниково растение, цъфтящо; през юли-август, се среща, в страните на югоизточното Средиземномо­рие, откъдето.!, и произхожда. Но той се култивира и в-много области ■

на Европа. В диво състояние се намира понякога в пусти терени.

Анасонът се числи между най-старите медицински растения Още Дитагор и Хипократ са хвалели качествата- му. В Западна Европа «бит известен още-през времето на Карл-Be лики.

От август по септември, щом сте.бДата-на растението пожъл- »ят, сенниците се събират и закач-ват, за да издъхнат на открито. Слел известно време-семената с.е получават просто чрез изтърсване.

От това семе може да се извлече есенция с ароматична ми­ризма /2-3% /., която! формира бяЛа и плътна, маса, под влиянието на ступа.- Между--другото, съдържа едно. вещество, чието действие вър- iy храносмилателните ж^ези и дихателните лигавици е аналогично на №0В8 на лука, репичките и хряна.

ТЕРАШВТИЧНИ ИЩ1ИКАЦИИ И ИЗПОЛЗВАНЕ

БОСИЛЕКЪТ

If В И С о К 0; Ц Е НЕ Н [[2]](#footnote-2) ЗАР А ДИ АРОМАТА МУ

. .Бевси^екът / Овзйр $аз1Псиш / е вид устоцветна, кул­тивиран-заради аромата му и се използва като подправка. В Европа 3, пренесен от Египет, Иран и--Инттия през Гърция. Растението достига 20 — 40 см. височина, е -главно вертикално, меко и космато стъб- |то ; клоните и стъблата на листята получават понякога слаба черве­никав отенък. Разположените противоположно ланцетовидни листа имат [местни жлези по-дойната ли част. Миризмата, им е едновременно аро­матна и ма^ко остра. -

Листата се събират на два пъти.-в момента-на цъфтежа. ! Т$ се сортират и. изсушават на проветрива мяста, като се обръщат от време на време.- Съхраняват се в сухи, .тобре затворени съдове.

Босилекът съяържа елин танин и есенция, която възб.уж- I its секоецията на всички жлези и възттейства като; отхрачващо спедство.

НАЧИН НА ИЗПОЛЗВАНЕ

Като мелицинска растение : чаят от. босилек стимулира [речната-секреция. За лечение на запек трябва да се комбинира е [jipyira растения. Изобщо, на босилека се признава повече по-важното.' [цу свойства .- като попправка--: босилекьт-е със силно полчертан Ьромат: - съ.лържанието му на-летливи вещества лостига ла 1.5 Може тта ири дружа ва-супи, сосове.,. баклау корнишо ни, -тестени: произве­ждания, ястия от месо-и риба. Палхожла също и за салати. Маже да се [ използва в прясно масла,, в треви. Листата му се употребяват както [щ)есни, така и сушени.

, К А Н Е «А А И ДЕЛИКАТНИ СТОМАСИ

--Кората на канеленото дърво или квнелата получаваме глав­ено от--Цейдон. Най-ценната разновидност / С1ппашошнш сеу1ап1снш-/ Кее култивира в Ява, Сума.тра -и южнв Америка. Зв събиране: на; канела [се обелва кората-на млади клони.,, а те се. изчистват от горните; пла­стове , пре т/г. яа се пуснат в продажба под формата на ма^ни кафяви [пръчици. Силният вкус на тези кафяви ламели, едновременно.'

о"8"Ък-и парещ, отговаря на присъствието на 0.5 % специфична есен— [цияо~0свен това канената съдържа восъчни аромати, едно оцветяващо [вещество и смола.

ТЕРАПЕВТИЧНИ ИЕШКАБИИ И ИЗПОЛЗВАНЕ :

КОтаиантгврът /кашишът/ CorlandlrHMi заПуцив /, понякога култивиран в аашите грапини , е сенникоцветно-растение от Сре диземноморската

flirt ТГО^ф

- \* Кръглото, му гледно стъбло, -което' постига до 50 см. височи- И8, се разделя на второстепенни стъбла, чиято долна.- част има малки [следни финни; листа. Белите му цветове се групират в малки сенници; те тгават жълто-кафяви или. червено—кафяви плодове. Растението излъч­ва неприятна, миризма, пояобна на онази на дървеници.

-Щом-плодът, започне да зрее, растенията-се -отрязват. След Iтова 9rd се-оставят, дя съхнат на слънце и се разстилат върху платна, [докато зрелите.плодове започнат да палат сами. Съхраняват се в су­хи , зат воре ни. .съдове.

Всред активните вещества--може да се отбе лежвт 0.8 % до I % коривнпрова есенция, едно масло, ябълчви ^оли, малко танин, 88хар, пектин, витамин С, скорбяла,

УПОТРЕБА

Кооиантгърът се иеползва-кат.о стомахикум, като антисептично, ннтибактерийно и противоглистно- средство, въпреки че тези-свойства не са научно^ потвърдени. Срещу, газове се смесват равни части кори- внтгвр и кимион и; се взима по еяна щипка след всяко\* ядене.

При изсушаване миризмата на льршеници изчезва и кориандъ- ■ рът гтава приятна - по тгправка, асобено-за сухи сладки, също и за нляб.

ТЕРАПЕВТИЧНИ . инда НАЦИИ И "ИЗПОЛЗВАНЕ . .От ме тгитдинска гяе яна точка канената -действа като стомахикум и анти- I диарийно>-среттство... Тинктурата от канвлв~е показана при нервна'умо­ра, хилост.енични лисиепсии, газове и състояние, на гадене, /вземат се всеки .ден по 3 кафени лъжици тинктура с вода /.

Водата от канела, също като от тинктурата, сиропа и канеле­ното масло, са продукти с голяма стойност-; за съжаление, фармацев­тичната ин,пустрия не ги мзиолзва вече, освен за ароматизиране на Ьруги медицински препарати^

Като подправка кане лвта ее изполвва на пръчки-или на-прах, /трит възможно по-ситно. Зв да се-избегне запек, тя се използва 'умерено^ В малки количества стимулира слюнчената секреция и-дейност­та на жлезите. Канела та попхожттв на житни варива, ориз, грис, в I сладкарството.

Ъ Р

К 0 Р И А Н

сладкарството

Може да се използва също и ^млян нориендър в ястия от зеле и лпанак, или да се прибави не^млян при консервиране на цветно зе- ме и херинги, в маринати или оцет с треви.

кимионът

[СТИМУ ЛИ'Р А СТОМАХА И ЧЕРВАТА

Кимионът / Carttfti caryl /, друг вид сенниюво растение, произхожда от Ориента. Той е. тревисто растение,- което се ср,еща>- понякога в нашите, страни: в диво състояние. Отглежда се заради ее- ието му. Достига до I метър височина и се равличава-от другите сенниковщ предимно по финно нарязаните му листа,. -Малките-сенници произвеждат добре известните, семена, кафяви, удължени и лека изви­ти- във фар ма та-на сърп. За? да се-събере дивият кимион, откъсват се шашчиците на сенниците,- когато семената започнат да--зреят. Разти- •тат се върху хартия след изсъхване зърната се-отделят-много лесно.

Кимионът: съдържа 3..7 %п до 7 %. една есенция,--съставена. . ат. дикарвол, с-'еди от ди—хи дро-керван, ди-хидра-карвеа-л, ацет-алде- хияу метилов алкохол и- пр. Освен тази есенция, известна е една М8л1га, восъчни вещества, танини, протеинови вещества.

ТЕРАЙВЕТИЧНИ ИНЖКАШИ ИЗПОЛЗВАНЕ

Присъствието на-карвол обяснява ефикасността на кимиана- дри стомашно) чревни заболявания. Кимианът „ти му лира лениви стомаси, лака то упражнява успокояващ ефект върху червата и е средство против гвзове. Препоръчва се особено за деца. -

Начин на Използване : смесват се 20 гр. кимион на прах с £0) гр.. .кориандър; и: °е взима- 1/2 и^и I щипка с върха на ножа, о-\*ел ядене. - Маже също ла се направи чай с една супяна лъжица от Ьлв ян а та смес за чеше воящв вола : -кимион 10 гр. лайка 30 гр. мента 30 гр. Кооени, ва^ериян 3.0 гр.

Пият се ттве - три чаши дневна.

При колики и ттиспепсия на ле те то, може да се свари кимион в мляко / 4 го. за. .1 литър мляко /.

Чрез въздействието му върху стомаха, кимианът представ­лява много ценна потгправка. Той. подправя многобройни видове сирене,

\_ е

хтяб в някои области и. сухи «^адки. Би трябва ла да участва-при гот­венето на паз^ични видове зе^е, които предизвикват по-често обра- вуване на газове, заирто кимионът е средство ггоотив тях.

При всички случаи по-добре е да се пои бави кимион, след като яденета е вече готово, защото при готвене тай губи аромата си.

Меките листа на расте ние tqi .имат същата миризма, както и върната. С тях могат да се уарасят салати и сурови арени.

ИАРУСЪТ ДОПЪЛВА СА-АТИТЕ

Тарусът / Artemisia с1гасцп;сн.1н.з от семейство - "Сложно- рветни", произхожда о.т южна Русия и Манго лия ; рядко се среща в 1 диво състояние.

Почти не се практикува;-култивира дето му на полето ; в замя- 1н8 на това се. намира много често., в градините» Ароматът на таруса Iварира според разновидностите му. Орябва да се изберат такива», при [които той-в' по-подчертан.

-Растението има много жилави-стъбла, които могат да достиг- [ нат височина до 2. метра.-Малките ланце то видни, финни и гъсто раз- [доложени Листа отделят, особено;' ког8то се смачкат, много; враматич-

на миризма. \_\_ през<-август, в началото; на цъфтежа, за. да се; изсуши и, звпази, цялото; растение, може да. се отреже ниско; над земята или [да се откъснат листата един-по. един. --- ..

- Зна® се, че тарусът съдържа., следи ат йод. Приписва му се [леш стимулиращо храносмилането и диуретично действие.

.--. УПОТРЕБА :

Той се цени главно-като аромат, придружаващ корнишони, са- Кети., майонези и -руги сосове. "Тару^овият оцет- се приготвя по Iо-летгния начин : вземат се 2 шепи листа от таурус, същото количе- lATBQj смее от копър, ригък,-босипект тим, мащерка, няколко глави [лук и чесън нарязани. Накисва ^е всичко» в I лИТЪр винен оцет.

КА РАМФИЛ

-АРОМАТИЧНО И АНТИСЕПТИЧНО

с р е д с т воо

"КарямФилът./--Еноеж1а cary.oplyllala / , ==============

е бия известен лъ^го време преди нашата ера. Произхожда от Молук- Iските острови. Португалците са го-внесли в Европа през 1511 год. шй-шретгстевляв» една от нашите, класически подправки, но трябва- Iда се използва умерено ;-една единствена; пъпка; от карамфил е дос­татъчна изобщо з© цял® ястие.

КярамсЬилът е фактически из^уш°цветна; пзьпка на карамфила- [вото дърво, кое.то-принадДежи- към семейство "Миртови", расте в тро­вещите, тл\ можа. да стигне до 10 - 20 метра височина. То може д»„-- I ,та вя едва с 6—тата година ярко че овени цветни пъпки, които слея I ппибмране се изсушев§т не с лънце, де ката м-луч§т 1ЗДчер#й тшшш

Вкусът им е мз-ткои стипчив.-

■L ~ Карамфилът се използва много в кухнята; и в хранителната индустрия. Цял и Ди ом Лян-,- той служи-за подправяне на ястия от-зе­ле, сосове, мариновани платове,. .краставици, тикви, леща. -Цял се 88пазва--в продължение на две голини ; в замяна на това, смляният карамфил- трябва да се консумира веднага.

•Карамфилът притежава' същи и-мелицински-качества. Една пъпка карамфил, поставена -в болен зъб, успокоява болката / но не отменя прибягва не то по зъболе кар А-

- Есенцията, от карамфил има антисептично и антибактерийно действие, което' лънжи на-главната си: съставка, ЕГЕНОЛ.... Паради тази причина той. ,се използва при произволетва на помади, парфюми, зъбни пасти и- води, както; и-много бройни зъбни произведения. Освен това, тази есенция има свойството да стимулира апетита, храносми­лането и кръвоа>бръщението.

- Изобщо, карамфилът и есенцията от карамфил са пример за вещество, чиита. .ефекти може ла станат лечебни и ли токсични, в за­висимост ат пре-иписаната доза.

Карамфилът се използва при ястия от леща и зеле.

Ж Е В Е С И Л

АКТИВИЗИРА ДИЗГРЕЗАТА

си<\*ът, нруг пре де та ви те д на се ме йст ва "Сеннико ви ", кое­то е.то^тсо-ва богато с-ароматични растения, обхваща два вида : щв яевесил, който расте край реките и лечебен девесил / 1,еу1з^1сщп oi||.IeIna£e /, който расте, .в Пиринеите-и в Алпите.

f— Големите му набраздени стъбла се формират от-горната част на равното стъбло, което достига- I или 2 метра височина. Листата му са 2- или 3-лебни, наситена зелени, лъскави и дебели.-

Големите сенници се състоят от многобройни малки светлае- жй^ти цветове. -

I: - -Растението може ла се култивира във всички области. Пролет- та-се сее в. парници у а. сдвд това растенията; се-пикират. На често е лот.атъчна na. ee посатги директно! една -част от-луковица / в-ъзпраиз- вежлане чрез ттенение /, защото левеси^ът е достатъчен в малко коли­чество за домашна употреба. - ~

От юни да август се берат листата за сушене. Събират c.es съща и луковиците, които трябва па - се. о качат, за да изсъхнат. След то ве |бе съхранява в сух, затворен съд.

- ..

Изсушеното, растение съдържа 0.6 %-до I % сложна есенция, [асвен терпениолът, други-терпени и много киселини, между които\* и [•цетната и бензоената киселина. Освен-това, в него има. мазнини, |емо\*8, танини и различни органични киселини.

ТЕРАПЕВТИЧНИ ИЩМКАЩИ И ИЗПОЛЗВАНЕ

Съвременни автори / -Хертвиг, ^ьоклерк, Бонсман, ХаущиДд, [Шу[[3]](#footnote-3)^, Фогел, флам-НрьоберуЗее.л /-се потвърдили диуретичното дей­ствие, което\* се приписва на де весиловата есенция. Девесилът еДи^ . мицира ттори е Де кги вно--хлор и азотни т.ела, откъдето идват следните Iиндикации-: е де ми-,- дължащи се на сърдечни, бъбречни и дори леко 1възп8лителни> заболявания. Освен това-девесилът е стомахикум и. ртиму^ира образуването^-на стома щни сокове -при хипостетичните дис- [пеи^ии и всички хипохилии / нвмаление на жлъчния сок /.

Листата на девеси^а-се използват като> аромат, подобно-не втастатв от целина : в супи, са Дати, зеленчуци, сосове и др. Доста­тъчно е много малю количество, защото вкусът на листата, както и онзи на стритите на прах корени, е силно подчертан ; готвенето не [го променя.

РИГАНЪТ

[благоприятства храносмилането

ТЕРАПЕВТИЧНИ ИНДИКАЦИИ И НАЧИН НА УПОТРЕБА

Чрез своята есенция и горчиви субстанции риганът притежава редните свойства :

* Той благоприятства отхрачването' при трахео-бронхиални катари.

II

* Стимулира диурезата.
* Стимулира също потенето.
* Има ефект на стомахикум и е газогонно> средство, / успокоява ■рваога и предотвратява образуването; на газове /, откъдето; са и индия» рциите му при всички колити.
* При външна употреба позволява) да се лекуват рани, хронични ри- ти и; възпаления на нерви. Може да представлява полезна допълнително едства» при недостатъчна, менструация. Народната медицина го пре поръчва;

■ при варици, подагра и ревматизми.

Риганът представлява, много ценен аромат при супи от картофи, сух ех, боб, сосове, печено - самостоятелно или в комбинация е мащерка' ic босилек. Може да се прибави към салати и към всякакви сурови ани, но само в малкия количества, поради подчертания му вкус.

М А Т 0 Ч И Н А Т А , I

ШЕ 3 НА ЗА ЖЕНИ И МЛАДИ МОМИЧЕТА

Латинското названиез на това устоцветно идва от гръцкото jHcca" / пчела /, защото пчелите оби чат това растение. Лечебната |очина / Ме^1зза officinalis / или ЛИМОНИКА , произхожда от южна па. В нашите страни се среща по-често в култивирана, отколкото в во състояние. Растението; може да достигне I метър височина ; отнача- Штите, а след това белите му цветове, имат понякога: малки розови is. Когато се смачщат финна назъбените му листа, те издават миризма лимон, откъдето идва и името му "лимоника".

Маточината съдържа 0.15 до 0.25 % сложна есенция, състояща [Между другото от цитралг, цитронелал:, гераниол, линелеол, танин, гор- : ■ вещества, слизести материи и пр. [ТЕРАПЕВТИЧНИ ИНДИКАЦИИ И НАЧИН НА УПОТРЕБА

Нека подчертаем при все това, че аз да бъде ефикасна, мато­вата изисква лечение в продължение на повече седмици»

При; външна употреба, маслюто от маточина облекчава зъбобол, водка в ушите, главоболието.



Използвана 4 като аромат, маточината може да подправи всяко югие, което\* изисква лимони / салати, сосове, сурови храни, млечни |роизведения и пр./

п

Ли мо ни кат а не трябва да се подаага на тошшнно обработвано, щото ще загуби вкуса си.

И Н

пада б р a в а

ОБМЯНАТА

Н А

BSQKCSBAXi

Черният синап / ВгаззЮа nlora / принадлежи към семейство\* ["Кръстоцветни". Това е; едногодишно растение с разклонено\* мъхесто стъб- [й;, достигащо понякога 1метър височина ; култивира се много заради 1водството на горчица. Долните му лаиста са разделени на много ло- редуващи се един след друг, докато по-горните са свързани със ^ьблото с ланцетовидни, назъбени и по-м1Йки листа ; жълтите му цветове на гроздове дават плодове, които се състоят от къса шушулка, съдърг- |ща черни семена.

След изсушаване на отрязаното рвстение, семената падат сами |ice събират и запазват на сухо място, защитено от влага.

Семената на синапа съдържат една сярна есенция, едно масло, [сютавено- от различни мастни киселини,/между които са палметиновата и [шолеиновата киселина /, един синигрин, органични киселини, пентози , щам ми и един алкалоид /"синапин"/.

ТЕРАПЕВТИЧНИ ИНДИКАЩИ И НАЧИН НА УПОТРЕБА

Черният синап успокоява катарите и стимулира функциите на храно- [сйилзтелния апарат. Той възбужда по-специално' секрециите на черния fi&tft роб и панкреаса. Лечение със семе от синап е показано при следните кучаи : връщане на храната в устата, спазми на стомаха, гастрити , [язви на стомаха и дванадесетопръстника, чернодробно-жлъчни колики, {чернодробна хиперемия, жлъчни камъни, набиране на газове, колити, за- |пек, паразити, без да забравяме някои смущения от чревен произход, но t |с различни изяви : прилив на кръв в главата, световъртеж, главоболие, [безсилие и пр.

За да се проведе това лечение, взема се един час преди трите кденета, една кафяна лъжица цели синапени зърна с малко студена вода

трм пъти 3x1/ ; постепенно дозата се увеличава до 3x3 уафени Ьицм ; това се прави в продължение на една седмица и след това се ■нца постепенно до 3x1 кафена лъжица ; и това количество1 се взема ■продължение на повече седмици.

При външна употреба синапът се използва под формата на частичн I бани / бани на краката / например и особена ката синапизми : йлната част се обвива с платно, напоено в синапово брашно, ра зае де но • вода. При нервна-възпалителни процеси или при ревматизми, маже да се рнрави фрикция на болезнения сектор със следната смес :

Bp. Масла от синап II.Q

Камфора 2.0

Рицино во.г масло 5.0

Алкохол /колкото поеме/ 50.0

Синапът предизвиква силен прилив на кръв на кожата ; кратко lite след налагането се изпитва чуство на изгаряне и се появява ярка Ьрвинина. Синапените лапи; се използват при, лечение на фурункули, аб- цеси, ставен ревматизъм, плеврит, а. също и при остри бронхити, бело— рбни хиперемии и; различни инфекции. Всички тези; лапи ще се прилагат ©карско съгласиа - лекарят ще реши тяхната продължителност, в зави- Imoct от състояниешо на пациента.

Като подправка, синапът се използва' не само за приготвяне на рмца, но целите семена могат да послужат като аромат при консерви гокоршшони, при салати и различни сурови блюда.

МАГДАНОЗЪТ

СТИМУЛИРА БЪБРЕЦИТЕ

Магданозът / Ре1гозе11пнш заПунш /, от семейство "Сенникови" двугодишно растение със силно нарязани листа. Съществуват много раз- 'вияности. Медицината използва семето, което съдър.жа една есенция, |втавена предимно ат апиол, а също и от терпени и 20 % масло. Листа— и корените също съдържат тази есенция.

ТЕРАПЕВТИЧНИ ИНДИКАЦИИ И НАЧИНИ НА УПОТРЕБА

Съдържанието; му на аниол обяснява по-голямата част от тдрапев-' чните ефекти на магданоза. Той стимулира всички храносмилателни сек­ции, благоприятства менструалния приток и действа главно върху функцж внирането.; на бъбреците, откъдето^ идват и следните индикации на магдв- 18 : тенденция към едеми, разпръсваше на серозната течност, получена а

■ледствие сърдечната недостатъчност, смущения в храненето, не възпали­телни бъбречни заболявания.

Отвара от магданозено семе се приготвя от I кафяна лъжичка сем Ь на I чаша вода ; дневно се вземат 3 чаши.

Сак от пресен магданоз представлява прекрасно средство срещу пвзне от насекоми и може да се приложи дори при дете ; достатъчно е 1 се натрие ухапаното място с шепа магданоз. Миризмата; му не само про- генва насекомите, но апиолът упражнява антисептичен ефе;кт и предизвиква Ьв на кръв върху ухапаното място ; чрез така предизвикания прилив |1фъв- отровата се резорбира^ по-бързо.

Магданозът е ценен източник на витамин С : 7 грама магданоз pi достатъчни да покрият ежедневната ни нужда.

И накрая, излишно е да настояваме върху кулинарната роля на вгданоза, която.1 е добре; известна на всички.

РОЗМАРИНЪТ ,

ПОЛЕЗ Е Н ЗА ЖЕ НИТЕ

— :———; т ————— ———■- -—7; I — —Z

Розмаринът / Розмаг1пнз officinalis /, устоцветно растение, п в изобилие по бреговете на Средиземно море. Това е силно разкло,- н храст, който може да достигне до I метър височина. Многобройните ■малки вертикални клончета са покрити с противостоящи; едно на друго ■е, тесни, вечно зелени, чиятоз горна поаърхност е гладка и лъскава, ината - матова и; покрита с фин мъх. Цветовете му са скрити всред тата ; те са бледо сини. Плодът се състои вот 4 малки зърна.

Клоните та розмарина се режат непосредствено преди цъфтеж през кеците май и юни. Листата се изсушават в проветриво; място, след това 8апазват защитени: от влиянието на въздуха.

Той дължи свойството си на една есенция, съставена от терпен, т\* рин, горчиви вещества / I - 2,5 % /

ТЕРАПЕЕТИЧНИ ШЩКАЩИ И НАЧИН НА УПОТРЕБА

Роозмаринът има 4 сфери: на действие върху човешкото тяло.' : I/ На нивото на храносмилателния апарат, където упражнява —бактериен и антиспазмотичен ефект.

2/ Върху кръвообръщението. Той е средство за ускоряването му, Ьпециално след изтощителни инфекциозни; болести.

3/ Върху бъбречните кръвоносни съдове, като подобрява циркула- ра на кръвта и по този начин влияе и върху диурезата.

4/ Върху кръвообращението в женските генитални орлгани, където ' ■ява менструацията.

При въшцна употреба, мехлем на базата на розмарин се използва к някои упорити и дори: катарални дерматози.

Освен своите лечебни свойства розмаринът е ценен аромат в рвансалската кухня ; може да придружава многообразни ястия : напри- k сурови храни, сосове, салати, риба, мес oi и пр.

Iff' А Ф Р А Н Ъ Т , Е С Т Е С TjB Е Н ; 0 Ц B E 51 И Т Е Л .

Шафранът, произхождащ от Ориента, се култивира главно в южна [нция и Испанияj намира се също в Швейцария и Австрия. Известни са pro видове шафран, като най-важен е МЕДИЦИНСКИЯТ ШАФРАН .

ToiBa е бързо растящо растение ; състои се от луковица, тес- i,'излизащи от корена листа и цветове, които- цъфтят в края на лятото имат дълги жълто-оражжеви силно миришещи петна, които служат за оцве- рвзне на някои храни / в сладкарството / За да се получи I грам сух ран;, нужни са около. 100.000 цвята. Така разбираме, защо цената му [толкова висока и защо фалшификатите на шафрана са толкова многобройни

Знае се, че шафранът съдържа нросин, пикроин, каротин, лико- н, цеаксантин, алифатни комплекси и пр.

Във фармакологията шафранът се използва като стимулант, анти- 18М0ТИК и особено, като предизвикващ менструация. Влиза в състава на йуданум на Сиденхан", в елекоира на Гарус и пр. Дава се само по ле- рско предписание.

За> оцветяване на сладкиши, супи и пр. се използва много малко чество шафрян, защото той е токсичен дори и в малки дози.

Ч УБРИЦАТА

А Н Т И ДИ А Р И Й HQ С Р Е Д С' Т В 0

Чубоицата / За1нге^а 1ог1епз1з /, едногодишно растение от «ейство "Устоцветни", произхожда от бреговете не 4epHOj море и ориент [ската част на Средиземноморския басейн. Днес се среща почти навсякъдс

Чубомцата се реже в момент на цъфтеж и се суши на букети на рветриво място. Ароматизиращата й сила е по-голяма, когато се вземат ■ листатв й, които също се изсушават. Може да се запази на букети /А и в метални и стъклени, херметически кутии.

Всред активните й вещества можем да отбележим относително [окото й съдържание на танин ; именно> той придава на чубрицата анти- рийния й ефект.

ТЕРАПЕВТИЧНИ ИНДИКАЦИИ И НАЧИН НА УПОТРЕБА

Като медицинско растение чубрицата се използва при случаи на 1еки диарии и на остри стомашно чревни катари ; тя може сир да бъде ■езна и срещу чревни колики. При всички тези случаи се приготвя [отвара от 1-2 супени лъжици чубрица / за предпочитане сушена / на Ж кипяща вода ; този чай се покрива и се оставя да се запери в ■дължение не 15 минути.

Като подправка чубрицата може да се използва почти навсякъде место черен пипер. Освен това се подправят ястия от пресен боб, сух роб, корнишони, вегетарянски кюфтета и колбаси, тестени произведения и зелено жито и пр. В комбинация с бобови; растения и зеле тя има свой йвото да предотвратява набирането; на газове, които те биха предизвика

|Ио 3® салати от картофи, супи от боб и от картофи да се взема йрясна, ситно нарязана чубрица. В доматени сосове или с треви и зеле­ни салати чубрицата се използва сушена и стрита на прах. Също да се мставят няколко листа в салати от диво растящи растения и блюда о/г тоови храни.

■ ГРАДИНСКИЯТ ЧАЙ Е

Б А КТЕРИЦИДЕН Градинският чяй'=^=&алвия/======~=============

[от семейство "Устоцветни" обхваща голямв група от тревисти растения

исрасти с противостоящи назъбени листа с цветове, различно обагрени.

Изброяват се около 500 вида.

( Медицинският градински чай / 3alyl8 а,,1с1па11з /, ароматично [растение, наричано още френски чай или гръцки чай, с бели, виолетови \* сини цветове, расте в диво състояние в южна Франция.

I.Листата на медицинската салвия се запазват изсушени в херметиче­ски съд. Те съдържат една сложна есенция от салвиал и евкалиптолг, борнеол, 5 % танин , 5.6 % смола, мазнини, албуминоидни вещества и П] • ТЕРАПЕВТИЧНИ ИНДИКАЦИИ И НАЧИН НА УПОТРЕБА

Отвара от салвия се използва външна при гингивити и стоматити,

I8T0 противовъзпалително и антибактермйно средство.

> При вътоешна употреба салвията трябва да се използва много пред­пазливо. Тя е средство поотив прекалено; изпотяване, което може да при

жа ва тубегщулоза, инфекциозни болести, тире ото кси коза или чиста [нервни изпотявания. В тези случаи се предпочита чай от салвия, вместо юропин, използван обикновено.

Листата от салвия служат като подправка на сосове, бобови ра­вния, супи, салати, сурови храни и по-специално.: палачинки.

Изсушената салвия е по-ароматична, отколкото пресното растение.

МАЩЕРК АТА РИМА А Н Т И Б А К Т ЕРИ Й Н 0 ДЕЙСТВИЕ

Нездравословна или\* зле приготвела, храната увеличава нашата ]дзтлмвост към заболяване. За щастие1, избирана- и приготвяна с разби- > - това е известно от няколко' десетилетия - тя е прекрасна за j3Be. Да ! Здравето - то се изгражда;, то се постига чрез храната !

В тази. област д-р Шаайдер е пионер. Още през II-рата Световна jifis той' успя да постигна, почти без медикаменти, поразителни резул- в в лечението там, където неговите колеги, по-малко внимателни към яурсите, които предлага природата, се огорчаваха от собственото си зсилие^. При него теоретичната наука се свързва с един продължителен

фстически опит.

"Li1 не • яс >„.,.

Една част от тази наука с неоценима стойност, онези, отнасяща 1до предпазните и терапевтичните свойства на храната,, той би. желал •сподели е вас в този труд.

Той разглежда отново вече развитата; материя в предшестващата jкнига "Здраве чрез храната". От ано.ва време многобройни трудове, винаги оригинални, се появиха по този въпрос. Д—р Шнайдер остава ^телг, защото^ в него лекарят и: изследователят са винаги на поста си. >ва, той може да продължи да предава своя опит в една разширена [ма, по-пълно, по-добре и обоснована с повече доказателства, в богато илюстрирани; тоиа. •

К 0 Р И U A

Н A

3 А 2Г H A Т A.

Е. Р Н С 1

Д-Р

I Н A f Д Е Р

Добрата. \*рана може да бъде едно след друго тонизираща или пречистваща, възстановяваща или дезивфекцираща. От нас зависи да я 18ш;таме, като приятел на черния дооб, на червата или кръвта, на бъб­реците, белите дробове и сърцето, на пикочния мехур, стомаха, скелета I на мозъка. Никой"" орган от нашето тяло не й е чужд. Тя замества поч- u напълно. лекарСт&а^а - д-р Шнайдер доказа- товв - без да има техните юособройни неудобства и освен това, поибавя удоволствието от консу-

Т^к •Съар могат За 'се

«8пият8 й.

Р Б Д A К U И Я Т А

' норвч, внасяй, Шд^щ^^Щ рс?е от целина, кореня от магданоз и пр.

МЕТОД И ЗА КОНСЕРВИРАНЕ

АРОМАТИЧНИ РАСТЕНИЯ , САЛАТИ И

ДИВИ 3 Е Л Е Н Ч У II И

С У Ш Е Н Е

■

;

Както видяхме, голям брой треви и диви зеленчуци се запазват месно: след ИЗСУШАВАНЕ . То не променя аромата им ; при; някои ра­тния той дори се усилва. При все това, следните растения не могат да бъдат изсушени и трябвв да се използват пресни : пореч, кресон, Ьюзлец. За тях, както и за други, има отделни средства за консерви-

За сушене на треви се избира проветриво мяста, на защитено )т слънцето, например навес. Тревите може да се закачат на малки бу­кети или да се разстелят върху хартия. На. слънце те губят своя цвят ({аромат. След изсушаването им, те се запазват в херметически съдове «т метал или порцелан под най-подходящата им форма за консумация ^вяло растение, само или в смес с други ароматични растения /.

0 С О Л Я В А Н Е — 1

Този метод позволява всяко растение да се запази в прясно жтояние. Пресните растения или корени, нарязани на дребно;, се смес- [ват със сол / 150 гр. морска сол на I кг. трева /; след това тази jhiec се пълни в стъклени буркани или в керамични съдове и се покрива |фдин пласт сол. Затваря се с целофан и съдовете се държат на хлад­ки сухо място.

Когато се подправят ястията с ароматични растения, консерви­рани по този начин, ненужно е да се използва сол.

Тук също могат да се направят някои комбинации, като напри­мер "подправки за салата" / пореч, див анасон, копър, тарус, кресон, иючина, босилек / или "подправки за супа" / магданоз, риган, мащер- ка, листа от целина, корени от магданоз и пр./ Дама данята може да изяел И8В8 свободно най-различни комбинации, ръководейки се от своя вкус ■умение.

СТЕРИЛИЗИРАНЕ

Дивите зеленчуци: могат да бъдат стерилизирани в буркани, о както зеления боб. СОК ОХ АРОМАТИЧШ РАСТЕНИЯ се запаз- 1 по същия начин ; той се получава чрез пресоване или центрифугиране. «рилизира се в бутилки, като плодове със сироп или сок от плодове минути, най-малко при 80 С /. Тъй като този сок е много кон- ртзирзн, достатъчно; е да се използват само няколко капки.

ЗАМРАЗЯВАНЕ

Тревите лесно Се подават на замразяване. След като се наре- Ьт на дребно, те се поставят / един или повече видове / върху ствниал ийто след това се сгъва като плик и се поставят във фризер или в [вмере на хладилник.

Може да се постввят също във форми за лед, които\* да се доа нват с вода и се замразяват. Така. се получават ледени кубчета, кои- jtofce запазват в найлонови пликчета и се прибавят в този вид към ястие [орри готвене.

С М А 3 Н И ' Н А

Достатъчно е да се залеят треви с мазнина, но трябва да се Ьползва единствено зехтин / маслинено масло, /, защото само той не пвнясва.

СЪС ЗАХАР

Цветове от теменужка или пореч се запазват със захар : Ши ват се, изсушават се и след това се потапят в топъл захарен сироп к се оставят да изсъхнат върху чиния или целофан.

КОНСЕРВИРАНЕ С МЕД подхожда предимно при плодове с Тяа костилка или за мслки плодове / малини, къпини /.

Нвкрая - ние видяхме това - можем да разполагаме през цяла- [8;3«ма с някои ароматични растения, като ги засеем през есента в |ветни саксии ; такъв е случаят с магданозът, розмаринът, целината, ■брцята, кресонът.

ПЕТИ

РАЗДЕЛ

ГЪБИТЕ

РАСТИТ ЕЛНО МЕСО

ПРИНОС

Н А

ПРОТЕИНИ

Обикновено наричаме гъби възпроизвеждащите форми от краче и ■ичмца, които се издигат от мицела, кайто почти винаги е подземен.

Гъбите принадлежат към семейства "Криптагами"; както водора.- Тите, лишаите и мъховете, гъбите се възпроизвеждат чрез спори, ■тивоположна на зелените растения, те не могат да. произвеждат ор- птчни вещества с помощта на хлорофила, водата, неорганичните, соли 'кг иочкзта и въглеродния двуолсис ojt въздуха. За растежа, си те имат кда от завършени продукти така, какта се намират при разлагащи се шества.'. Паради тези причина те растат главно в хумуса на горите, ■рху дънери или корени на дървета, дори върху живи дървета.

50.0 вида; от 2.600-те съществуващи гъби са годни за. консумация :я, като: останалите са негодни' за ядене или отровни.

Обратно' на оятва, което» се смята често, гъбите не съдържат Ьнвчително количества мазнини, белтъчини и въглехидрати и доставят шко калории.

Хаоата; винаги: са използвали гъбите за храна. През периоди на война или на оскъдица, те са замествали месото, когато, то е липсвала. |Е настоящия момент тяхната консумация е широко^ разпространена.

Гъбите биха могли почти да се разглеждат като, разновидност 18 зеленчуците. Тъй като диетичната им стойност не е многа висока, р следвало да ги класираме след ароматичните растения.

Гъбите доставят между I 1/2 грама / пачи крак / и 5 1/2 гра­ка / трюфел: / протеини на 100 гоама вещество. Тези поотеини са при все това с много, различна качество\* : чеовенушкате вероятно доставя |В9Й-иатересните качества. Съдържанието им на витамини и минерални вещ рества не е за пренебрегване.

Трябва при все това да се отбележи, че съдържанието на проте» ■ у изсушените гъби / 36.7 % / е много по-високо, от онова на пряс- &ЮТ0 месо / 21 % /.

Дори съдържанието им на минерални вещества е по-висотсо при |ухите гъби / 6.4 % / от прясното биволско месо; / I % /.

Богатството на целулоза при гъбите ги прави трудна смилаеми.

В замяна на това, прах, получен чрез стриване; на изсушени еби се смила по-лесно, от стомашните сокове / 100 грама от този прах

Възвеждат 310 - 320 калории /. Но слабото им съдържание на калории ■представлява единственият интерес към тях. Разнообразният им вкус ■многобройните им форми на използване обясняват все по-честата им

■умация. рабите доставят на организиа процент от минерални соли, fc-висок от онзи на по-голяма част от зеленчуците и почти равен на кзи на месото. Доставят ни също витамини А, В и Д.

Гъбите утоляват глада, като същевременно съдържат малко кало- т ; така че трябва да заемат място в режима не пълните хора. Прахът гъби замества, добре солгга при безсолни режими.

Н® края, брането на гъби е едно развлечение, едновременно, явословно, полезно и приятно, но трябва да се берят само видове., кито познаваме със сигурност. Една продължителна разходка в гората ise да ни позволи да забравим града, шума:, движението, радиото и те- |визията. ^оради този факт. те представляват една действителна отмора, ето за тялото, така и за духа.

Тук трябва да споменем откритието;, направена от японски изсле- ватели, които мислят, че са намерили в гъбите една противоракова 1бстанция, която: може да се извлече под формата на прах с помощта ■ ацетон и: метилов алкохол. Те са констатирали, че почти всички 700 тда гъби, които: са анализирали, са съдържали това вещество и са на ^ние, че редовната им консумация би могла да предотврати отчасти от рак при човека.

Програмата от 3-годишни изследвания, проведени от "Института ешдемиология, биология и хигиена" на университета в То.кио е уста- Ьвила, че на 591 мишки, заболяли от рак, 84 са оздравяли благодаре- «е на инжектира ни ята с тази субстанция ; при други 146 мишки са вели дз спрат развитието на заболяването ; това е един значителен юцент !... Провеждат се опити, за да се получи кристална форма на |ви субстанция, за да се установи химическата й формула и де се при- ш към клинически експерименти.

Така, гъбите се явяват в нова перспектива j това откритие би |гло да им придаде медицинско и диетично значение, което не са пода—

Or друга страна, трябва също да припомним, че в страна, като

мания, министерството.^ на здравеопазването е открило, в дивите гъби

кеми количества тежки метали / кадмий, меркурий /, и поради този

||кт се препоръчва на населението; да не яде повече от 200 - 250 гра- седмично / и по-малко за деца, разбира се.

Вследствие катастрофата в Чернобил, някои гъби концентрираха - ■щастие, временно явление - радиоактивни елементи.

Ksfioctn

19CTI 9Й 'I

• t f -»t

■ -г» M p 1

f

P A

Д Е Л

Ш Е

т И

f: o

Г т то

». c ' R

C-TI" СЙ

П

0

д

■у

к

и

Е, ддвсш If ~ ry ~

I CT"- n«T

|г» гг ,

0

т

. D fr сг

ж

и

в

0

и

к

и

н

п

0

и

X

0

д

ве

9

[Ц

ЛМЛЯКО И МЕД , ЯЙЦА,

ргьлни растителните масти, по-специално, за да подобри вкуса, на ня- м ястия ; но, може спокойно; да. се мине и без него.

В тази глава ще видим също, защо консумацията на яйцата ()ябва да бъде предмет на известни резерви и защо обратна, медът е ядукт ат животински произход, притежаващ неоспорими лечебни свойства.

Kit М Л ff К 0 !Г 0 - ОСНОВНА X Р АНА

С В И С 0 К 0 КАЧЕСТВО

Не би могло, да се оспори голямото икономическо значение р млякото. То заема; първо място всред храните от животински произход 1влияе безпорна върху здравословното състояние на една нация. Повече т всеки друг продукт, то реализира синтез на всички хранителни еле- ри, минерални соли, микроелементи, витамини и фактори за рвсте^ж в ■монични пропорции. За съжаление, млякото е най-деликатният храни- жен продукт, най-лесно уязвим в неговия състав, качество и чистота. ши са цяла серия от хигиенни мерки, за да може млякото да се запа- Iв добро състояние от производителя до консуматора.

(РА НИ Т Е I НИ I Е И АКТИВ Н И С У Б С Т А Н Ц И И

«кога нарича Витамин Bjg , има свойства, благоприятстващи расте- |и се използва по-специално под формата на овче мляко за регенери- 1не^на чернодробните клетки, след тежки заболявания, по време на. [ковалесценция и в режима на възрастни хора.

В замяна на това, при ежедневното хранене:, уместно е умере- Вто използване на овчето: мляко.

По своите хранителни вещества, козето, мляко; е близко: до онова ■ кравето). Съдържанието му на витамини е по-бедно от онова на майчи- |то и кравето мляко, а специфичният му вкус не позволява всякога да jl добре приемано,. При някои лица консумацията на козе мляко може Шдоведе до анемия. При все това., козето и овчето мляко играят мно,- кважна роля при храненето, у някои народи.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ОРОТИЧНА КИСЕЛИНА

Майчино мляко 63 мгр. Козе мляко 63 мгр.

Краве мляко IQO " Овче; мляко; 350 - 450 мгр.

ЬЛ НО ЦЕННОТО МЛЯКО И МЯСТОТО МУ

В ТЕРАПИЯТА

Албуминът на млякото и онзи на зелените листа при растения- встои по-високо по качество пред всички други белтъчни материи, few всички заболявания с подчертан протидов катаболизъм / инфекции, рвалесценция и пр./ млякото: и млечните произведения представляват рвлната разтоварваща храна. Известна е: лечебната стойност на млякоте к ири някои жълтеници; и други черно дробни заболявания. Приемано са- устоятелно, без други храни, то лекува някои язви на стомаха или на ранадесетопръстника. Без съмнение, чрез полиненаситените. мастни ки- йлини, съдържащи се в сметаната, млякото притежава трофинно дей- Ьвие върху кожата. Чрез богатството си на витамини, минерални соли, |нзими и микроелементи, то е полезно при всички случаи на недоимъчно; 1внене. Режим, съставен само от един литър мляко дневно, прави да изчезнат едемите при някои болни със сърдечна декомпенсация. Получе- вият ефект е действително подобен на онзи при лечеъше със сок от Трдове : почивка на организма, силно; намаляване на натрия и увели­чен внос на карция.

ДАЖБАТА МЛЕКО В А БРЕМЕННАТА ЖЕНА И МЛАДАТА МАЙКА,

[келет и зъби: по отношение на минерални соли и особено калциеви соли,

* да осигури също; нормален растеж на детето:, бременната жена трябва
* бди върху баланса в режима' на своето хранене» Необходими са й зеле рни зеленчуци, плодове в изобилие, малко; бирена мая или. житен заро-

01 накрая мляко или млечни произведения по 1/2 до 3/4 литра на

Богатство то; на крз вето. мляко по отношение на калций и -форна киселина, служи за предпазване зъбите на майката и позволя- вз по-нататъшното нормално съзъбие при детето» Здравето и устойчи­востта на зъбрия апарат при детето се изгражда още при утробния му

В случаи на голяма деминерализация / остеомалация / - 1.ез повтарящи се, твърде близки бремености, недримъчно. хранене - се забелязват Деформации или изкривявания на дългите кости, на тазо­вите кости, което прави раждането трудно и понякога дори невъзможно\* През последните години е открито, че оротичната киселина

I/ витамин Вто / v висока биологична стойност. Витамин Вто

13 / е фятетор от ТЗ

се намира в току що издоено мляко 6 - ТО.5 мгр. в TOO куб.см. мляко ■ез пъов«те седмици след отелването той достига дори до 30 - 40 твмштва в 100 милилитра: мляко.

Задълбочени изследвания са: доказали свойствата; на оротична та киделиш : тя благоприятства; растежа:, необходима: е за различни [бактерии, които от своя страна имат свойството да произвеждат различ- р витамини. И има защитна, роля върху чревната; флора / която всъщност [реализира синтеза на витамин Bjg /.

Получените резултати, па специално онези на ШвитцеР, из­глежда показват, че оротичната киселина благоприятства също синтеза jia протеините. Що се отнася до Роджърс, той е достигнал до заключе­нието, че оротичната киселина е един от най-активните инхибитори '/ задържащи: развитието / на канцерогенните вещества и че тя играе [значителна, роля при метаболизма на черния дроб и ензимите.

\*ШАТА ДАЖБА НА ДЕТЕТО И Ю Н Q Ш А Т А

5/ хомогенизация, т.е. отделяне на мастните частици чрез пре— 1вдане на млякото; през финна. цедка,

6/ идеален процент на мастни материи : 3 - 3.5 % , 7/ обогатяване с витамин Др / валидно само- ва кърм«ч°та, за 4ннв д°тскв възраст, за кърмене / защото нормалното съдържание на j8H витамин в млякото не е достатъчен да предпазва от р^хит /

Общо взето;, суровото мл \*\*ко ост°в8 за предпочитане, защото - |Кто видяхме - топлините променя белтъчините и някои други енергетич- Iфактори. Обаче, често, е трудно да си доставим сурово мл«ко без ■кякви дефекти. От друга страна, някои педиатри препоръчват при кър- |чето сверено мляко вместо сурово.

Млякото предпазва юношите от късен рвхит. Действието му мо­да се усили, като им сс дава по малко, рибено, м°сло или масло от )тен зародиш.

■ МЛЕЧНАТА ДАЖБА ПРИ ВЪЗРАСТНИТЕ ш

Скелетът на възрастните хора показва често признаци на деми-

■ализация. Тази остеопороза пре дразнелага към фрактури и деформации [ивгърбвзне /. Тя е резултат често от грешки в храненето през целия вот. Възрастните лица имат нужда от достатъчно количество, витамини [минерални соли, за да осигурят здравината на своя скелет и сухожил­ие си връзки. 1/2 литър мляко дневно може да им достави тези елемен- и да им помогне да се предпазят от голям брой болести.

ХИГИЕНА НА М ЛЯ ДО Т 0

Всички млека съдържат известен брой бактерии, които водят тяхното вкисване ; в топло време са достатъчни понякога само.; някол- часа. За да успеем да го запазим по-дълго време, трябва да га под- |хим на обработка, която се състои в унищожаване на почти всички бак- п ; за тази цел съществуват различни възможности^ ВАРЕНЕ НА МЛЯКОТО

Принципът на пастьоризацията е млякото, да се стопли, за. да «унищожи голяма част ат бактериите и по-специална патогенните бак- ■рии:. Луи Пастьор е открил този метод, който> носи впрочем неговото Ке; от него съществуват в настоящия момент три варианта. :

* висока пастьоризация / от 71 - 74° С за 40 секунди /,
* ниска пастьоризация / о,т 62 - 65° С за 30 минути ,
* пастьоризация при много висока температура / най-малко 85°/' Млекозаводите практикуват все повече метода на високата пастьори­зация. Пастьоризираното мляко се запазва достатъчно; дълго време, за

да бъде транспортирано; и пуснато в продажба.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ ЗА ПРОИЗВОДСТВО НА КОНДЕНЗИРАШ МЛЯКО

■рици, които могат да бъдат атакувани от храносмилателните ензими ; жетвително, хомогенизирането мляко, напуска стомаха на кърмалето тол- «9 бързо, колкото и майчиното^ мляко. Освен това, по-доброто асимили- fee на млечните мазнини от организма предизвиква по-доброто използва­ше съществуващия в млякото витамин А.

Много консуматори смятат от друга страна, че млякото, има по- мко вкус на сварено и кайма кът му не се вдига на повърхността. В няне на това, хомогенизираното; мляко има неудобството, че е химичее р по-малко стабилно и лесно приема гранив вкус на светлина ; така че, убва да се опакова в непрозрачни бутилки или пвкети.

i В И X АМ И НИ 3 И Н А Н Е НА МЛЯКОТО

Когато кравите се хранят главно със зелени фуражи и се радват в пълноценно] хранене, млякото им притежава всички витамини, които са уактерни за него в балансирани количества ; всред тях витамин Д с лрахитично действие, играе изключително; важна роля.

Щом кравите останат в обора, съдържанието на витамин Д нама- ■ва до такава степен, че кърмачетата, отглеждани с това мляко, проя­вяват недоимък по отношение на този витамин. Правени: са о,пити млякото

* се обогати с витамин Д чрез ултравиолетови лъчи, или чрез директ- Уприбавяне на този витамин, но тъй като тези процедури причиняват вие не ни е на млякото, те не могат да бъдат подържани в практиката, рка че, на педиатъра остава да реши. антирахитичните предпазни мерки
* евентуалното; предписване на витамин Д.

Професор X. Мсьмсен, педиатър, заявява във всеки случай изрич- че "майчиното мляко може да бъде заменено ефикасно само от сурово трко; на животно; / нрава, овца, коза / ; само тази форма на мляко може 'щ бъде считана като действително адаптирана към нуждите на кърмачето"

млечни продук-

МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

Следващата таблица, дава общ преглед на глввните и. Различават се три категории :

* продукти, свързани с произвеждането на масло,
* продукти, свързани с производството; на бяло сирене.,
* ферментирали млечни произведения.



I ФЕРМЕНТИРАЛИ МЛЕЧНИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ J

~Г

Кисело мляко

Кефир

Освен млякото, сметената, и маслото, всички други продукти по- рзсят окисляването / вкисването /, независима от факта, дали е есте­ствено или изкуствено предизвикано: чрез инжектиране на бактерии, обра Чуващи млечната киселина.

СМЕТАНА - МАСЛО - МЪТЕНИЦА

От "хаянителна гледна точка, маслото е източник на енергия с 1бро качество. Произвежда се по чисто механичен начин, без никаква Изкуствена прибавка. Един килограм масло се получава от 25 кг. мляко С помощта на центрофуга мастните частици на млякото се онделят другите съставки, защото са по-тежки ; така се получава СМЕТАНАТА която се пастьоризира.

Прибавяйки към прясната сметана някои млечни бактерии, получа­ва се кисела сметана. Биенето на сметаната - прясна или кисела - дава jCJIOTO ; течността, която се отделя по воеме. на избиване на маслото, Вее нарича МЬТЕШБА • 3® да се завърши процесът в производството му, вслото трябва да се измие със студена вода и да се омеси, докато се получи; хомогенна консистенция.

Главните съставки на маслата са мастните тела на млякото. ЬбзЛяззд®' се сипо m°twh количества от протеини и лактоза, фосфорни рставки и свободни мастни киселини, както и значителна съдържаше Р!витамини А и Д. / Виж. таблицата за състава на маслото !/

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА В 100 гр. МАСЛО

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протеини; | 0.67 гр. | Витамин | А | 0. | 59 мгр. |
| Мезнини | 83.2 | Витамин | В1 |  | 5 микрограма |
| Въглехидрати 0.72 " | | Витамин | В2 | 0. | 02 мгр. |
| Натрий | 5 мгр. | Витамин | 5 | 0. | 05 " |
| Калий | 16 " | Витамин | В6 | 5 | микро грз ма |
| Калций | 13 " | Витамин | РР | 0. | 03 мгр. |
| Магне зий | 3 " | Витамин | д | I. | 3 микрограма |
| Фосфор. | 21 " | Витамин | Е | Oi  с. | 2 мгр. |
| Желязо | 0.1" | Олеинова- киселина | | 20. | I гр. |
| Цинк | 0.23 мгр. | Линомеинова " |  | I. | 8 " |
|  |  | Линоле нино ва " |  | I. | 2 " |
| Калории | 738 | Холестерол | | 240 | мгр. |
| М. Е. | 3078 | Лецитин |  | 200 | п |

Мастните киселини, се разпределят, както) следва :

* 60 % наситени мастни киселини,
* 20.1 % моно-ненаситена олеинова киселина,
* 1.8 % линолеинова киселина - поли-ненвситена киселина
* 1.2 % линоленинова киселина - полиненаситена мастна к-на

|[Б Е 3 МА С Л Е НО МЛЯКО - БЯЛО СИРЕНЕ -

ЛА КТО СЕРУМ - СИР ЕНЕ

Като се центрофугира пълномасленото мляко;, за да; се извлекат от ^его мастните тела, получава се ОБЕЗМАСЛЕНО МЛЯНО . То може да се рдава в търговската мрежа, при условие, че пълномасленото мляко^ е рло центрофугирано.

Пастьоризираното обезмаслено; мляко може също да послужи за. про­извеждане на БЯЛО СИРЕНЕ . За тази; цел в него се инжектират някои речни бактерии и се оставя да ферментира.при определена: температура и Известно; време. Млякото се пресича, става кисело и тогава се полу- ршва бяло сирене и една течност, която се нарича; ЛАКТОСЕРУМ или

ОВАТКА . Тя се запазва няколко дни, когато суровото млкгш е било пастьоризирано, преди да бъде обезмаслено.

Съществува бяло сирене с различни проценти мастна материя 20$ и 40% /; неговото използване е безкрайно раянообразно., 1кто в кулинарно, така и. в диетично: отношение, по-специално :

* в режима, на стомашно чревните заболявания ,
* в режима за ослабване / 0.0% масленост /,
* за стимулиране функциите за дезинтоксикация на черния дроб; ■гава се взема обезмаслено сирене / 0.0% масленост /, което е лише- i от холестерол ,
* за външна употреба - при абцеси на крака.

A К Т Q - С Е Р У М Ъ Т / наричан също СУРОВАТКА / има 1о.спорима хранителна и лечебна, стойност. Прясната суроватка има мал-

кисел, но освежаващ вкус ; дължи се на хидролизата на лактозата bs млечните бацили, чийто продукт е именно млечната киселина. А 'ечната киселина е една от главните съставки не суроватката.

Ако се направи анализ на нейния състав, констатира се, че ро ват ката е :

* добър източник на протеини,
* съдържа голямо количество, лактоза и млечна киселина,
* богата е на витамини и минерални вещества,
* съдържа витамин В™ , необходим за синтеза на протеините,
* има голямо съдържание на калий, а в замяна на това, много 1ебо съдържание на натрий,
* лишена е от холестерол, не съдържа почти никаква киселина. |е бедна на калории.

ГЛАВНИ АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА 100 гр. СУРОВАТКА

Витамин А 3 микрограма

Витамин Bg 1.5 "

Витамин Bjg 0.2 "



Протеини на суроватката 0.8 гр

ha а пи пм.

0.2

Въглехидрати / лактоза /4.6

и

Калий Калций

129 м!\*р

68 I 43

»t

Витамин С 0.89 Мгр.

Магнезий фосфор

п

1003

Витамин Е 24. мигфограма Калории 240

М. Е.

От това произтича, че суроватката е идеална лекарство, за изхвърля- ве на вода в случаи на задържане на вода, при високо кръвно налягане, бречни заболявания и чревни смущения.

Отново се въвежда употребата на истински, лечения със суроват­ка, която: впрочем е била известна още през древността, заради пречи­стващия им и: дезинтоксикиращ ефект. Предписват се срещу ревматизъм, подагра, високо кръвно налягане, артериосклероза, лошо- асимилиране^ на ихарта / лек диабет / и пълнота. В търговията съществуват готови ^ковки за лечения със суроватка / за пиене /, които улесняват практи 1тс8та ; може да се използват като предпазно: средство срещу заболява­те, както и при лечения на много; болести, включително и рак.

СИРЕНЕТО :

Няма да говорим тук за удоволствието, което доставя сиренето в^врая на едно.: ядене, нито върху многобройните разновидности сирене, ито ни се предлагат.

Как се произвежда твърдото сирене ? - Като начало се взема 0ясно пастьоризирано и о;безмаслено краве мляко, към което се прибавя оследствие; точно определена количество сметана, както и култура от ■вестни млечни бактерии. След това млятото се затопля да 30° С и се кставя да почине 1/2 час. В това време се получава бялото сирене ; ро се отделя от суроватката и се нарязва на парчета, които се и се вщежда на топлина. Колкото по-дребни са нарязани парчетата, толковв по-твърдо^ е сиренето. След известно) време на цедене, на сиренето може ь да се придаде желаната форма и големина, като се постави в калъпи от рво, неръждаема стомана или пластмаса. В тези калъпи бялото сирене рреиинава в стадий на прясна сирене. Та се обръща и пресова на много

и, за да се извлече от него максимум суроватка. Активността на ба\*» |ктериите през периода на покой, който следва, води до формирането, на

рейте ; те се дължат на въглеродния газ, който се формира и чиято Интензивност определя тяхния брой и големина. Производството на сире­нето завършва с период на зреене.

За да се особи, сиренето се поставя за известно време в соле­не баня. Това му придавв специфичния вкус и позволява да се запази то; зз по-дълго време. Освен това, зреенето бива повлияно; от солта. Според j изновидностите зреенето зввършва след няколко дни, седмици или дори

Ш®ци\* Следващата таблица дава няколко примера за съдържанието на 1рвнителни и активни вещества на сиренето.

Тя показва ясно, че всички разновидности на сиренето имат яисоко съдържание на белтъчини и мазнини, ако се изключат, оазбира се, Ьбезмаслените сирена. Друга характеристика е тяхният значителен при- ■ос на калций ; в замяна на това, високото съдържание на натрий в Саламуреното сирене ги отделя от безсолния режим, предписван срещу

- 272 -

Ьоъвно налягане и бъбречни заболявания. Ща се отнася до витамините, т| съдържат само витамин А.

БЯЛО. СА­ЛА МУРЕШ

ПРЯСНО СИР^игс

СИРЕНЕ К»М'МБЕР

0 БЕЗМ АСЛЕ Н0|

СИРЕНЕ

рЯИДА ЗА ХРАНИТЕЛНИТЕ И АКТИВНИ ВЕЩЕСТВА НА НЯКОИ ВИДОВЕ СИ­РЕНЕ

[I0Q ^рам» решество съдър- ет спя дно

[Протеини

[Мазнини

25 27 3

37

15 31

2

19

23 2

гр,

it it

[Въглехидрати

[Калории L. Е.

372 1557

355 I486

300 1256

192 804

[Натрий Калций Целя за

650 830 0.6

340

65

1150

380 0.5

мгр. и

мгр,

1200

30 0-05

0.05 +

240 0.05

0.35 0.2

600 0.05

0.45 1.5

320 0«05

0.3 0.1

I

Витамин А Витамин В витамин Вг

[Витамин РР

рИКрО гр«

ii it

мгр. мгр.

Р 0 ЛЯ Т А

Н А

Л Е Ч Н А Т А

Т"

КИСЕЛИНА

Отделните ферментирали млечни произведения се различават в тях- Ihqto производство, по използването на определени лактобактерии и ензи­ми, но съдържанието им на активни и хранителни вещества при все това |е сходно. В замяна на това, онова, което ги различава значително;, е Цьдържанието им на млечна киселина.

Трябва да знаем, че млечната киселина се среща в три форми : I/ Шгечна киселина / - / или Д - млечна киселинв , [2/ Млечна киселина / + / или I— млечна киселина , Ь/ Шгечна киселина / - / или Рацемичаа млечна киселина

- С\* Г fP|

Съдържанието на млечна киселина в киселото; мляко зависи от [възрасттв на млякото, начинът на произвеждане и използванияфермент^

1 Биологичното богатство на житния зародиш може да. компенсипа по­ледиците от едно продължително, недоимъчно- хранене, да тонизира фиаи- реси и нервно изтощените и да възстанови благосъстоянието и жизнене- м сита на уморените лица.

Общество, което се храни по-скоро с-каши от житни раст@- ния, отколкото) с. хляб, страда по-малко от кариес на зъбите ; така че, ■Фбхотгимсь е те да ре въведат отново в нашето ежедневно! меню.

Ако се смесят повече житни растения, те ее допълват, взае- шии, като всяко внася сдоите качеотва-; ако> се използва сама едно [тнсв растение, то може де се допълни с-мляко.

-Ечемикът1, овесът, просото, лимецът, царевицата и оризът Йлхождат особено много за приготвяне на^каши от житни растения, без jra забра вя ме елдата, koihtoj не е житно? растение, hoj притежава техни- 16 качества.

-Трудовете на професор Кола наблегнаха наскоро върху зна­чението) на суровите житни, растения, особено на базата на: жито и ръж. «са прясно-смляно то жито, накиснато' няколко^часа във вода, стимули­ра1 храносмилателните функции, повишава трудоспособността, забавя умората, предпазва от паредонтоза, туберкулоза и пр. Кола подЧрртава 8н8чениет0) на факторите-за растене и клетъчното регенериране вуксони, пантотенова-киселина /, както на ензимите, съдържащи се в словата, пърнозърнеста-пшеница.

Този автор съветва за ежедневно) приемане от .40 — 50 гр« каша от сурово-жито, приготвена по следния начин : за едно лице 50 гро прясно! смляно жито) / 3 супени лъжици-/.,, за ляно от вечерта е 5 супени лъжици вода,.15 накиснати сухи плодове-,- 1.00 гр« нвстърга- м. ябълки или всякакъв друг, добре узрял- пресен плод, 10 гр. смляни бадеми, или --I лупена лъжица прясна сметана1, или 1,-дсафяна лъжица пюре и бадеми или лешници. Настърганата ябълка трябва <ва се прибави пре- I№ потъмняване и; о.бразуване на сок». Тази каша? трябва да се яде на ДОвдно и да се дъвче старателно о Един или. два часа след това може. 18 ее ивиие топло питие.

Смляното; жито губи от своята стойност след 8-я ден. toeд няколко месеци то няма никакво предимство пред брашната, които се в търговията.

Покълналите семена, както някои по кълн а ди бобови расте­ния, притежават ценни- -2р:а ни те лни и лечебни, но твърде често неоце- венв качества. Кола гледаше на тях -като на истински-живи хранил

Д-р Еверс използва покълналите житни растения па след- ния начин п при; склерозата от плаки : -

в една чаша се смесват равни части семена от жито и ръж и-последна--реколта и се заДиват с вода, така че да-се покрият из<- идо ; на следващия ден водата се излива и върната се оставят без ша през-целия дек, .а вечерта; отново, .се заливат с-вода и така ната- ш ррез следващите дни —докато зародишът стане, ясно видим, т„е. У достигне дъ^жинв 1/2 см.; ако» надмине тази дължинв, зърното губи

am rirvn3' си.

\*v - ' Покълваното, кое.то трае обикновено 3-4 дни, прави Върната по-меки. и по-лесни за дъвче не.-Оптималната температура е 12- 18 С ; над тази температура, покълването става, твърде бързо-и инолга остава много твърдо ; шзд тези-температура зародишът не се появява или много се забавя и зърното става много' кисела. В-една. ■Едзще тодла; стая /. 20 С или повече / зърната ще покълнат след два ви, без да бъдат достатъчно меки» В една не обитава на стая / с. те м>- ■втура, по-ниска от 12°С / ще бъде необзоодама повече от седмица t9 покълва не то им.

За да се премахнат окисляващите бактерии и квасните ички-,- зърната, се измиват с. изобилна в ода-всяка? сутрин-и вечер, IЕ^рез лятото --дори и-на обед. Ако; покълналите житни растения имат Квее това кисел. Biqyc.,. по-добре е да се изхвърлят. Консистенцията

* зърната трябва да бъде такава, че лесно да могат да се смачкат V: два пръство

Ако зърната покълват твърде бавно\* повече ол? 4-5 дни,

* се оставят по-кра,тко време, .във водата-/ да се заливат, например, ■чер в 22-час.а-и па се изцедят, в- 6 часа сутринта /. Обратно, ако юрната не са достатъчни меки, да с.е оставят по-дълго време във вода.
* време на процеса на набъбване, да се покриват с тънка; кърпа, Тример, тензухо-- -.-....

Покълналите семена могат да се консумират така, както ts; -към тях може да се прибавят също равно ..количество о.весени ядки [патко млеко, да се. смесят и стоплят на водна баня. до-- 37° С но «повече. Някои подобряват вкуса, като прибавят мед или стафиди»

-•^нът. / Li 1пнда H3ttail33lttfcnj /, вид от семейство "-женени" квестен от кай-дълбока древност се култивира и в Европа» / Ленеко семе е било намерено; и в египетските саркофази /•

Стъблата,-които> достигат 50 см» максимална височина, имат рогобройни; редуващи се, финни,- ланцетовидни листа ; лъскавите сини [дветове се появяват през юни-юли-и формират плод в капсула с пет ог­нения, съдържащи кафявите, овални семена»

I - През септември се ме на та; се събират\* Ленът е сЛабо лакса- жо средство с превъзходни качества. Намира се във всички: аптеки.-.- 1янетг,а ленено семе възстановява бързо равновесието на чревната фло- юслед"химио:-терапевтичния шок"./ 1--супена лъжица сутрин при става- ю и вечер-преди лягане /. Смляното; ленено, притежава също антиспазмо- 1Чно, аналгетично, и противовъзпалително) действие върху храносмила- Юдите органи./Индикации : гастрити, дуоденити, язви: на стомаха и ■ дванадесетопръстника, ентероколити./ Смляното ленено семе гранясва йрзо ; затова се използва главно; ЛЕНЕШ MA(VO .

"^Действително, Л Е НЕ НО ТО - М А С ^ 0 комбинира- ■със сдуз от ленено семе у представлява несравнимо, регулиращо сред- ртво за червата» То не саmoi смазва червата, но предизвиква перистал- вта и нормализира процесите на ферментация и гниене, -като влияе и Ьху чревните бактерии. Те изпълняват първостепенни биологични функ- Щ/ знае се-, че те РЕАЛИЗИРАТ СИНТЕЗ НА-\* НАЙ-МА-^Ю ОСЕМ -ЕИТАМИ-

! , Ненаситените мастни киселини на лененотог.семе представля-

Ш идно терапевтично допълнение., особено при: някои дерматози и из^ рейда имат дори антимияотично-действие - върху злокачествените тумори.

При, жлъчни-камъни лененото семе, пог-добре понасяно, би ■л® понякога да замести зехтина» / до; 50 гр. дневно / В случаи на

Японският патодог Катазе / Осака / проведе много убедителни мити относно действието на изолираната; за-хар върху, един млад орга>- рзш. и;-в период на-растеж ; опитите са били проведени с млади зайци [продължение на десет години.

На>-зайците оа давали ежедневно по 2 - 4 гр. натурална; захар

I съдържащи се в една храна, са много.' по-ефикасни от едно изолира­ло вещество или синтез-.- -

Захарта на меласвта, която не е била нито изменена, нито ■фурмзирана,. е енергетична храна от I-ва-степен. Меласа ее намира iмагазини: за -диетични проду яги и -в някои супермаркети, често; под юмата на желе за мазане-върху филии хляб.

Започва същзн-да се говори за терапевтично използване на ме­ката при някои: заболявания, като се позовават именно на високото-й ■ьржание на активни: вещества. Опитите, извършени в тази област, са рбрани в една брошура от англичанина Сирил Скот. върху темата за Тшат.а меласа /"Сурова черна меласа - храна-чудо на--природата"--/, . Жвднего, тя позволява да--се постигнат добри резултати при следни- |елучаи : - анемии от различни типове ,

* сърдечно съдови смущения / хипертония, гръдна жаба /,
* заболяване на пикочния мехур, жлъчни камъни,
* лепматози, екземи, псориазис,
* артрити, язви ,
* чупливост на ноктите, косата и напукване на кожата,
* запяк и колита!. рде ролемият-брой посочени заболявания м.о.же да-ни накара да се. ус&- ш в сериозността на тези твърдения ; от друга страна, не бива да |8бравяме, че -една научна теория се базира винаги върху известен брой

Ьични наблюдения.

. Хранителните вещества в житните растения--са цредимна -въглехидрати и протеини. 250-те - 300 грама въглехидрати, които\* [ние. консумираме всеки ден, се счита, че внасят витамините, необ- I хо ди ми за нервната ни-система / Bj , Bg , - РР или ниацин , Bg , 1 Bg или' пантотенова киселина / ; обаче, те съдържат те-зи витамини, само когато не са рафинирани ! Бялото брашно е загубило почти всички-свои витамини и съдържанието му на минерални вещества е [ найг-малкото\* 1/6 в сравнение с натуралното /нерафинираното/ брашно.

Освен използването! на пълноценни брашна, можем настоятел- но-да препоръчаме употребата на покълналите-семена. По време на растежа на зародиша, веществата, съдържащи се в зърното, пораждат

I появата на аминокиселини^, които позволяват на организма да аси­милира 10 % в повече от присъстващите белтъчини.

Когато кълновете достигнат 8 - 10-милиметра, веществава ва растеж и витамините са най-развити.-Покълналите семена се -кон- [сумират в салата, като зеленчук или в супи, но като се затоплят цного кратко време.

Може да се оставят да покълнат и бобови растения ; в търговията съществуват специални апарати, които улесняват тази ра бота.

Г- Нека припомним в заклю.чение} че целозърнестите житни

растения са интересни и със съдържанието^ си на целулоза.

* По отношение на лигавиците, по-специално храносмилателните,

! чесънът предизвиква прилив на кръв и увеличава активна всички се кое- !пии'.--Освен това, тай убива някои патогенни бактерии, като едновремен­но благоприятства бъозото размножаване на коли бацилите, нормални обитатели на червата. Чесънът е показан : при случаи на стомашно- тоевни катари , при туберкулоза на червата : при газове, колити-, штити , чревни ферментации ,. загуба на апетит чеонодробно-жлъчна недостатъчност , амябна, тифуидна и паратифуидна дизентерия. В. - Според опити,-провелени-вър(Ху животни, чесънът изглежда е [«юсобан де забави растежа и тте^ението на раковите клетки. Това - Ьойство) се обяснява отчасти ат действието' му върху храносмилятелни-

II 01згяни и пътища. При Лечение, на -т^гмори използването) на чесъна оставя, разбиоа се, само едно допълнително лекарство ; в замяна на [това, той е--важен като-поедпазна средство.

* Летливото вещество / есенцията / на чесъна, отделяна чоез щателните -пътищв, има върху тях антисептичен,-антиспазмотичен [ефект и възбужда лъщо така секрециите. Може да се използва пои гоахеа^боонхитни катари, емфизем, белодробна туберкулоза, астма , {ронхостазия.
* Ефектът-на чесъна върху^ аотерио-ск^ерозата и хипертонията, екилв) често, лис мутирано. Сега изглежда да казано\*, че чесънът пани- ива кръвното налягане ,--забавя и-успокоява пулса;, разширява; кръво- госните съдове и така благоприятства) оросяването; и дейността на сърцето.--Той е показан при случаите на аотериална хипертония-, при втеро-склероза , коронарит , сърдечна недостатъчност , интоксикация от никотин\* - — - —
* Чесънът повишава съпротивителните сили- срещу инфекциите.
* Накрая, не би трябвало.' да забравим глисто!Гонната. Му дей— ствие / срещу ажсиури те и дори a скаридите /, предимно; под формата Е8 ;клизми.

К. При-повечето. случаи, най-добрият начин на използване остава рсната скилида чесън / меж.лу 1/2 и I ця-^а ски ли да чесън върху е8«язана с масло филия /. За; лечение на глисти, да се приготви

Копърът / АпеуауеоЯепз /, -сенниково растение , произхожда— що от сре ди.з е мно мо реки те-страни и. Бяизкия Изток, се култивира в -- Европа, където се среща също и в диво.' състояние. Финното му стъбло достига до. .40 - 50 см. височина. Листата му са финно нарязани. Сенниците дават семена с формата на \*еща.

' ИДЩКАЩИ :

[• Копърът е средство-против газовете, благопоиятства;-диурезата, вечната се.креция,-менструацията и успокоява нервната система. Всич­ки тези индикации са доказани емпирично.

Е Използва се в чай, самостоятелно или в комбинация с анасон, ли­ста от маточина и цвят от бъз.

-I/ СРЕЩУ ОБРАЗУВАНЕ НА ГАЗОВЕ :

2 кафени лъжички от копър се заливат с 2 чаени, чаши вряща вода ; л>авя се да кисне 14 минути и се пие I чаша през деня и I чаша вечер 2/ СРЕЩУ БЕЗСЪНИЕ : Използва се рецепте--Ш-1 или се смесват 20 гр. копър, 20 гр. (teue от анасон, 30 гр. листа от маточина и 30 гр. цвят-ат бъз--; ■иготвя се отвара в пропорция I чаша вряща вода за I супена лъжица рее и се изпиват 1-2 чаши вечер.

3/ ЗА УВЕЛИЧАВАНЕ НА МЛЕЧНАТА СЕ КРЕЩЯ : [. Смесват се 25 гр. семе от анасон, копър и ригън-и се вземат на т пъти дневно от този, чай,--приготвен от I лъжица смес на I-чаша вод®

Копърът може да послужи, като аромат в салата от краставица, рй от картофи, някои супи и блюда от ..сурови храни. Изобщо, той е -- влезен в ястията, които могат да преттизвикат газове, сагата от зеле

* боб, например ; той се комбинира добре с кимион и чесън, например [бяло сирене с треви, толкова повече, че те усилват действието.

Именно Летливото.) му вещества определя терапевтичното. щйЬтвие на -ана^она. Отчасти се отделя от белите дробове и поради този факт улеснява работата на--дихателните пътища. Използва с.е за- рвтти отхрачващия му ефект. В случай на бронхит може впрочем-да се уси-^и-действието-му с помощта на тгруги растения, като си послудим следна та смес : вземат се съответно по 20 грама анасон, ве- ■»икгленце и. сапунче, по 15 гр.ама-подбе^-и цвят от-бъа и -10 грама - корени от дива теменужка.-Една-супена лъжица от сместа се залива с

F Есенцията на лимониката има антиспазмотично и аналгетично) Дей-

ре, подобно на онова на ментата. Маточината подхожда асо бе на за деца '

^чуствителни жени. Отвара от 20 грама успокоява нервни, стомашна-

,вни колики и предотвратява тежки форми на повръщане.

I Маточината се използва като аменагог / за усилване на менструация/

)ослабнали жени и млади момичета и подобрява кръво обръщение та в таза- i

I органи. Лимониката притежава накрая общо седативно и сърдечно дей- ■6

Нека подчертаем, при все това, че за да бъде ефикасна

Мащерката / тимус / вид ароматно\* устоцветно растение, Гмзлко храстче,с дървенисти стъбла, с малки противостоящи листенцв | бели или розови цветове, които се груштат на клас.

Обикновената мащерка / Иушнз ун1оаг1з / се култивира? [греда ни те, докато дивата мащерка, "бабина лушица" /Т1ушнз зегрШнш/ юго разпространена в средиземномореките области, расте в диво състоя-

1 то полята и по скалисти места.

Мащерката се събира малосо: преди цъфтеж. Избира се топъл мче® ден и се чака най-малко до обед. Тогава растението се отрязва пд земята и след това се обират листенцата ; после се изсушават на р и проветриво място / например под някой навес /, като се обръщат кт време на време. Изсъхналата мащерка остава с наситено' велен цвят и / ю силно подчертана миризма. Съхранява се в херметически съд.

Мащерката съдържа 1.7 % есенция, състояща се 50 % от шш ; освен това в нея има горчиви субстанции:, танин, смола, сапонин

|вдин пентозан. ТЕРАПЕВТИЧНИ ИНДИКАЦИИ И УПОТРЕБА

Тимолът, слабо разтворим във вода, притежава подчертани анти- Некциозни качества. Той е средство, по-специално срещу бронхиално­то дробни инфекции / бронхити, пневмонии, разширение на бронхите, коош /, уринерни инфекции / пиелит, пиелонефрити, цистити /, заболя- Кния на храносмилателния тракт / гастрити, ентероколити /, както и то иротивоглистно средство.

В случай на коклюш мащерката се използва като чай / I супена Цица суха мащерка се запарва с чаша вода /; подслажда се с мед и се Ьвв на детето по I супена лъжица на всеки 15 минути.

ИЗПОЛЗВАНЕ В КУХНЯТА ■бое известно растение, обикнованетв мащеркв подхожда на ястия от месо; тиба; консерви, салати, супи. Използва се в много малко количество, кесто в комбинация с много магданоз.

Във вегетарянската кухня се използва при ястия от бакла, супи И1,грах или картофи. Също влиза в състава на много кюфтета от зеленчуци iжитни растения.

• г- «">

МЕ СО И РИБА

Дълго време защитаваха теорията, съгласно, която сама Ъцукти от животински: произход и особено месото, са в състояние да доставят протеините, от които имаме нужда. Впрочем, днес се знае, ■ соята и житните растения осигуряввт на организма достатъчен внос (пълноценни протеини. В Индонезия УНИЦЕФ постигна голям успех, ка- предложи използване на соя при храненето на кърмачета и деца.

Напълно възможно е дя се заместят изцяло животинските; протеи Ьни с продукти на базата на соя, при условие разбира се, добре при- рвени ; смесена със житни растения, соята птхплобива дори максимал- fe биологична стойност.

Възможно е съвременният човек, поради своя начин на живот липса ня упражнение, малко физическа рвбота, по-знвчително интелек- 1лно усилие / дя има нужда от повече ппотеини, отколкото поедшества- яе поколения. За организма е по-добре тази нарастнала нужда да бъде рита от' растителни белтъчини, зящото едно. значително консумиране на ■вотински брлтъчини причиняB8 автоматически чуствичьлно повишение 1оцент8 на пикочната киселина. Нека си припомним впрочем, по този по- |д, «е растителните олеозни и твърди мязнини пое възхождат животински- М83НИНИ пооади факта на своето съдържание на ненаситени мястни ки- дани и липсата на холестерол.

Нашата к^хня все още отдава твърде голямо значение на мдсо- докато зеленчуците играят в нея второстепенна роля. А пои все то- к, месното, хранене има много неудобства и по-специално това, че води pro бъозо до протоваовяне ня организма. Отказът да се яде месо може I бъде продиктуван от оелигиозни, етични, философски, екологични и ви от чисто емоционални причини. Го, най-често се основава върху |бвжданието, че вегетарянстгото хранене е извор на здраве. Многоброй- I научни изследвания, пповедени от Ротка, Хяодинг, Керял, Кей, Ле— яд, Ввлдан, Уудс , Цуркит, Синклър и До;, демонстрираха това убеди-

кол

Млякото и млечните продукти, особено суровото мляко, се яни от 1-ви ред, доставящи протеини с висока биологична стойност, ксни з° смилане, както; и високо съдържание, на витамина и минерални [ещества. Птастсното) масло, използвано в малки количества, може да

Съставът на млякото варира естествено НА МЛЯКОТО 1ред тове, дали се касае за майчино мляко,

ко от крава или от други животни $ той зависи действителна от бързи- ls, с която се развиват малките / на човека или на животното /, за' wo а гтпедназняиено това мляко. Колкото техният растеж е по-бгрз, ■кова по-висока е съдържанието му на протеини и соли ; млякото на рта ги съдържа най-малка, понеже кърмачето има най-бавен растеж.

За кърмачето майчиното иляка е незаменимо, дори ако. днес [говори много за съдържанието; му на тежки метали, като; олово и кадмий. Лчинота мляко; дори ако.; не е с оптимална качество;, е винаги за пред- ритане пред кравето мляко.

Овчето мляко също подхожда за храна на човека, особено ако използва вре«Ш° , к8то продукт на диетичен режим. То съдържа no­te\* белтъчини и мазнини, отколкото- майчиното мляко, което допринася [ю-доброто му смилане и се обяснява: с това, че се прибягва към него |8аболявания на стомаха и на черния дроб.

Един още по-важен фактор е особено; високото му съдържание Ьиротична киселина / виж таблицата / Оротичната киселина, която се

Зародишът извлича безмилостно от майчиния организъм всички вещества;, необходими за растежа му. За да не понася загуби на ниво

Майката на кърмачето; и: на, дете то трябва да притежава след­ните качества :

i/ да произлиза от здрави, не туберкулозни крави, 2/ абсолютна чистота,

3/ незабавно; охлаждане, предотвратяващо умножаването на патоген­ните бактерии,

. 4/ пастьоризация : или чрез кратко излагане на висока температу­ра, или чрез продължително: излагане на слаба топлина, или най-добре : [стерилизиране чрез центрофугиране,

По времето), когато; още се е доставяло сурово мляко в търга— ■та или от ферматв, домакините го варяха преди консумация. Днес поч- всичкото мляко преминава през млекозаводи и се подлага на едно от Шевните по-долу третирания :

I/ П А С Т Ь 0 Р И 3 А Ц И Я

Дови при идевлни хигиенни условия, суровото мляко може да се. 8И максимум 3 дни при температура, по-ниска от 10 С. Ако темпера- i8T8 варира около 20°С, трайността на запазването му спада на 20 ча- I, срок невъзможен да се спази, ако се вземе предвид продължителността 1 кръга на доставяне от производителя до консуматора.

I . ,

Кондензираното мляко е сгъстено мляко до 1/3 или 1/4 от началния ЙУ обем. За да се получи кондензирано или стерилизирано мляко, необхо- Ьшо е да се унищожат всички бактерии, включително и спорите им. Пъл- ■ стерилизация на млякото може да се постигне само при 100° С в про- ■яжение на 6 часа, което от друга странв му придава малко жълтеникав ■вят. Това е мляш, което разбира се няма вече висока биологична стай- !ноСт. ^онякога се практикува частична стерилизация при 100° С в про- ■ьлжение на 30 до 60 минути ; тогава млякото се запазва за по кратко)

■®ме' Въпреки че са необходими при едно толкова индустриализи­

рано и $ урбанизирано общество;, като нашето, всички, процеси за консер­виране на млякото представляват неудобството, че му се отнема част (го свойствата му. При всички, случаи, при които; това е възможно, да се купува сурово мляко, което произхождайки от здрави животни, е мно? |го по-ценно, особено при хранене на деца.

ХОМО ГЕНИЗАЦИЯ

Хамогенизацията е един процес, позволя,щащ да; се намали [вначителнсь диаметърът на мастните глобули / от 5 до 10 милимикрона [до 2-3 милимикрона /, което ги прави по-близки да онези на майчи­ното; мляко / 0.1 - 0.2 милимикрона /. За да. се постигне това, мл1яко- |то се подлага на силно налягане / около 150, атмосферни единици / през много финн.и отвори. Чрез това третиране, млечните протеини /казеинът/ като) се коагулират, образуват по-финни: глобули с по-мека консистен- Ьия, какъвто е случаят с майчиното: мляко.

Приближавайки се да майчиното; мляко, хомогенизираното влят е по-леко за смилане от човешкия стомах. Трябва да се види при­чината в нарастването; по повърхността му на протеиновите и мастните

1. I «г. телесно тегло, освен обикна вената-им храна.... Други животни 8 получавали интравенозно по; 2 куб. см. стерилен разтвор от натурал- | захари. .Това количество захар отговаря на една порция от 421-60 гр. ■р ва дете., тежащо 20 ^ 30 к-р.. .

   След 146 дни. са се на блюда вали анормални изменения в целия

   Поойесор Джон Юткин, директор--на--Института по диетодогия при Лондонския университет, е констатирал след многобройни опити, че прекалената консумация-не рафинирана захар е причина за увеличаване броя на инфарктите --особено онази захар, коят.о се-поставя, в- кафето;, чая, рдалщишите, подсладените напитки, шо-колада и сладоледа. Юткин gубеден, че в Англия всяка година би имало 100.000 умрели по-малко, [ако никой не-консумираше повече от -125 гр. захвр) седмично..

   Професор Дам, лауреат--на Нобелова премия, е. успял данредиз- ка появата на камъни от холестерол, като.' е давал на златисти хам-

   По< време на опити, извършени върху животни, успели са ft демонстрират поява на тумори в черния дроб и в бъбреците, когато им давали храна, съдържаща 20 % захар.

   -А официални доклади от министерството на здравеопазването |4елерална Германия сочат, че участието на захартв в храната е пре­ло 13 % ; някои от те.зи до клади-говорят дори за 15 - 20 т.е. и процент, много близък -до. онзи, тестуван при споменатите опити.

   В САЩ един доклад на експерти е констатирал, че консумация- ... г . РЕШАТИЗЩТЕ

   Различни учени са изразили хипотезата,-че хроничните ревма- i ■чни; заболявания биха. .могли да се дължат на стомашно чревни смуще­ния, произлизащи от недоимък на витамин В^.

   Пооф. Фай1т,-а.т Йон», още през 1929 год. беше установил една връзка между разпространението-на ревматичните заболявания и повише- юта консумация на захар във всички нейни форми\*. Днес е неоспоримо, ле липсата на витамин Bj мояе да предизвика подагра, тъй като вита— 1шн Bj е необходим за регулиране обмяната, на протеините / метабияи- !ш да пурините /. Така че, лица, страдащи от подагра и; ревматизъм Ме два да имат режим на хранене, беден на; захар...

   В-заключение на тази глава;, трябва сищ\* да напомним:, че мно-

   [

   [го храни съдържат захар по скрит: начин :

   * 24 % в компота от плодове, който купуваме,

   .. - до) 35 гр. -/ малко повече от 2 супени лъжици / в 0»3-литра лимонада, сокове от плодове, иди на базата на Кока Кола /виж състава ррху етике.та / - ., -- .. - —

   * до 24 гр\* /11/2 супена лъжица / в плодовото кисело мля-

   »

   щ в опаковка, .от.1 125 гр., • -- щ,

   .. - между 28 - 35 гр. / около; 2 супени лъжици / в 100 гр.

   Изобщо:, едно хранене, бедно на захар\*, това е повече /, Iff премахването на някои, изключително захарни храни;. Така че, трябва |8 променим нашето поведение при хранене и чрез това; да възприемем

   Меласата е сиропът, който се отделя при кристализирането) на захарта. Въпреки че не съдържа^ вече захар за кристализиране., тя има 30 - 40 % захароза и много глюкоза. Служи главно за хранене--на животни, но също и за произвеждане на алкохол и мая. Вкото използване за храна на хората и в медицината започва да се [ояуляризмра вече •

   Изненадващо е, че-третирането, на което се подлага, тръстико­ви сок / таили на у химическо^ третиране-и пр. / позволява да се полу- | толкова--интересен продукт като меласата.

   Бялата захар) не--съдържа витамини и практически-никакви мине- рни вещества и микроелементи. В замяна на това, меласата е много рогата на. активни вещества, много повече, отколкото медът например, рроче.м, днес-се зна.е, че комбинациите на активни вещества, естестве- [↑](#footnote-ref-1)
2. чеша вряща во да у кипва, .се-и се-пие много топла.

   Тази есенция--,действа също върху жлезите на стомашно- чпевния тракт. Тя стимулира апетита,- улеснява храносмилането; и-екти- визира отделянето-на жлъчката. Използва се като чай, ч°сто смесен е ;\*руги растения срещу стомашни заболявания и образуване на газове. Смаяният-анасон трябва да се използва бързо), защото много скоро за- [губв8 целия си-ароматтг

   Зрелите ма^ки семена се използват като--ар.омат за сладки­ши, за ръжени хлебчета с подправки, консерви от плодове, червено 8ете, краставички и. пр. Вкусът му» едновременно сладък и:-пикантен, |цу позволява па придаде-приятен аромат на бишкоти, сухи -слгадки, и [гори хляб. В-някои области, на Германия анасонът се използва като г\*истогонно средство при деца, като се прибави например към блюдо от наптъргани моркови. [↑](#footnote-ref-2)
3. Риганът /ОПоапиш ша^огапа/ от семейство "Устоцветни" 018ЛИ88 от северна Африка. Рядко се среща в диво състояние в Европа блата му с квадр8тно напречно; сечение, както и малките му овални, \яци едно срещу друго листенца са покрити с фин мъх. Белите му розо- .ми лилави цветове образуват малки гроздове.

   Цялото растение се събира през юли-август, след това се изеуша- Чней-напред разпръснато, а след това на букети. За използване в до- шството, няколко растения в цветна саксия са достатъчни. Събиране- трябва да се извърши непосредствено преди цъфтежа, защото това е центът, когато: растението притежава най-много аромат ; изсушеният твн се запазва в сух затворен съд.

   Сухото растение съдържа 3.5 % една есенция, 4.5 % танин , НТ038Н и едно горчиво вещество. Есенцията се състои от 60 % терпинол №80 40 % теопин / Флам-Крьо.'бер-Зеел /. [↑](#footnote-ref-3)