

# РЕДЖ СЕЙНЪР ЧУДОТО НА ЧЕСЪНА

Превод: Красимира Матева

[chitanka.info](http://chitanka.info)

Доктор Редж Сейнър, магистър по естествени науки, доктор по философия, е консултант-липидологист и бивш директор на лабораторията към Кардиологичното отделение в болницата Нордърн Дженъръл Хоспитъл, Шефийлд. Започва да изследва чесъна и лука преди почти трийсет години и отделя особено внимание на процесите, свързани с ефекта, който чесънът оказва върху предпазването от сърдечни заболявания. Заедно със своите колеги представя последните си открития през 1994 година.

Резултатите от другото генерално изследване на доктор Редж Сейнър, рибеното масло, са публикувани в „Диетата на ескимосите“ в съавторство с Франк Райън.

## **БЕЛЕЖКА НА АВТОРА**

Тази книга е предназначена да бъде справочник, наръчник за хората, които желаят да поддържат и да подобрят своето здраве. Описаните в нея лекарствени средства не заместват лечението на конвенционалната медицина. Ако имате каквито и да е тревоги във връзка със здравето си, трябва да потърсите съвета на лекар. Не прекъсвайте вземането на предписаното лекарство, без предварително да се консултирате с Вашия лекар.

# **ВЪВЕДЕНИЕ**

## **ЗАЩО Е НУЖНА ОЩЕ ЕДНА КНИГА ЗА ЧЕСЪНА?**

Преди почти петдесет години, когато бях млад и съвсем наскоро се бях задомил, разглеждах като голямо геройство навика на моя тъст да изяде по една глава лук като ябълка. И не от време на време, а всеки ден. Сякаш вярваше, че ежедневната консумация на глава лук ще му помогне да не ходи на лекар. В неговия случай така и стана, въпреки че работата му изискваше голяма енергия и го подлагаше на непрестанен стрес. Закуската му преди тръгване за работа сутрин обикновено се състоеше от две-три филии хляб, намазани със свинска или говежда мас, и чаша чай. Обядът му най-често беше парче сирене и глава суров лук, последвани от грейпфрут. През цялото време, през което го познавах, т.е. от 1948 до смъртта му през 1989 година, вече на повече от деветдесет години, той никога не се разболя от настинка или грип.

Често съм споменавал пред своите колеги за хранителните навици на моя тъст. Първоначално това предизвикваше недоверчиви погледи и забележки — по това време народните цярове не бяха модерни сред висококвалифицираните представители на медицинската професия. Въпреки това някои от моите колеги бяха готови да ме изслушат.

Ако пишех роман, най-вероятно щях да кажа, че съм се втурнал в лабораторията и съм започнал да правя изследвания върху лука и чесъна, след това съм публикувал резултатите и съм получил Нобелова награда за медицина. Нищо не може да бъде по-далеч от истината; едва в края на 60-те години имах възможност да изпитам своята теория, че лукът и чесънът помагат да се преборим с коронарните сърдечни заболявания. Оттогава досега бяха написани много книги и статии за ползата от чесъна като хранителна съставка и, по-наскоро, като помощник за поддържане на добро здраве.

Чесънът съдържа много активни елементи с антибактериални, антибиотични и антиоксидантни свойства. Твърдеше се, че е ефикасен при лечението на широк спектър болести и болестни състояния, в това число сърдечни заболявания, високо кръвно налягане, артрит, настинки, алергии, чревни паразити и дизентерия.

Избрах настоящия момент, за да включа своя труд към вече съществуващата литература, посветена на чесъна, защото онова, което тогава изглеждаше като смешно доказателство за предпазните му свойства за сърцето и кръвообращението, сега получава научно потвърждение. Когато започнах изследванията си върху чесъна през 1967 година, доста хора ме мислеха за ексцентричен. Но сега, почти трийсет години по-късно, доказателствата са неоспорими — вече знаем, че той наистина действа.

Сърдечните заболявания са все още една от най-широко разпространените причини за смъртността сред населението във Великобритания и в много други страни от западния свят. Само във Великобритания техни жертви ежегодно стават повече от 150 000 човека. Сърдечните заболявания също така са отговорни за различни форми на недъгавост, които пречат на страдащия да води нормален живот. Противно на разпространеното мнение, сърдечните заболявания не засягат само определена социална група или пол — те убиват хора от всички категории и броят на жените, станали тяхна жертва, се увеличава непрекъснато.

Всеки един от нас е отговорен за здравето си. За да спрем увеличаването на холестерина и образуването на кръвни съсиреци, които в крайна сметка водят до сърдечен удар и до запушване на кръвоносни съдове по цялото тяло, трябва да живеем разумно и да се откажем от навици и вярвания, които ни вредят. Редовната физическа дейност, прекратяването на пушенето, здравословното хранене — всички сме чували за тези неща, така че няма да се спирам на тях. Сега обаче разполагаме с още едно, ново оръжие — редовната употреба на чесън и лук.

И чесънът, и лукът са представители на семейство лилиецветни и оказват подобен ефект върху нашето здраве, но чесънът е по-моцнен от лука на единица тегло. Във Великобритания и САЩ се смята за липса на уважение, ако се появите някъде и ухаеете на чесън. /По-нататък в тази книга описвам начини, по които можете да отстраните този

проблем./ Интересен е фактът, че споменатите две страни се нареждат на първите места в света по сърдечни заболявания. Затова несъгласието на обществото да приеме тази миризма не трябва да ви притеснява, ако става дума за подобряване на качеството и дължината на вашия живот. Жителите на Средиземноморието не страдат от подобни предразсъдъци. Там чесънът се отглежда и консумира от хилядолетия и вероятно не е съвпадение, че сърдечните болести там се срещат доста по-рядко.

Има добри новини и за онези, на които не се нрави особено чесновият мирис. От здравна гледна точка най-ефикасната чеснова форма е капсулата без миризма, така че е напълно възможно да го приемате заедно с парче торта например!

Споменах изрично за сърдечните болести и болестите на кръвообращението, тъй като за тях имам подкрепата на научните открития. Съществуват обаче доказателства, както споделени от различни хора, така и научни, които ни карат да вярваме, че чесънът е изключително полезен за облекчаването на ред други страдания, по-големи и по-малки. Доказателствата са представени в тази книга заедно с моите заключения.

През идните десетилетия скромната чеснова луковица и, в по-малка степен, нейните роднини лукък и празът, може да се окажат медицинското спасение на западния свят.

Д-р Редж Сейнър

# **ПЪРВА ЧАСТ: ВСИЧКО ЗА ЧЕСЪНА И ЗА ЗДРАВЕТО**

## ПЪРВА ГЛАВА ОПОЗНАЙ ЛУКОВИТЕ РАСТЕНИЯ

### ЧЕСЪНЪТ В ИСТОРИЯТА, МИТОВЕТЕ И ЛЕГЕНДИТЕ

*„...лек за всички болести и наранявания. Предизвиква отделяне на урина и подпомага женския цикъл, помага при ухапване от бесни кучета и други отровни създания, убива глистите у децата, намалява и съдейства за отделянето на храчки, прочиства главата, помага при сънливост, добро предпазно средство и лек срещу всякакъв мор, възпаление и гнойни рани...“*

Никълъс Кълпепър,  
„Книга за билките и  
тяхното използване“, 1653  
г.

Историята на чесъна за опазването на човешкото здраве е смайваща. Кълпепър, въпреки че е писал по тази тема преди почти 350 години, не е пионер във въпросната област. Преди повече от хиляда години чесънът се е използвал в Индия за лечението на сърцето и кръвообращението. Ако се върнем още по-назад, с няколко хиляди години, ще открием, че и по-ранни цивилизации също са го употребявали с медицински цели.



## ДРЕВЕН ЕГИПЕТ

Здравословните качества на чесъна са описани в не един древноегипетски ръкопис и барелеф. Сред невероятната колекция от храни, погребани заедно с момчето-цар Тутанкамон, имало и няколко глави чесън — вероятно с цел да го пазят по пътя му към задгробния живот. Изображения на чеснови глави са открити и в гробище на пет хиляди години в Ел Махасана, но не е записано дали са заслужили тази чест с лековитите или с кулинарните си свойства. През Третата и Четвъртата династии /2 800 — 2 100 г. пр. Р. Хр./, луковиците се използвали редовно като жертвоприношения и за украса на олтарите. Погребвали ги с мъртвите и техни останки са намирани в кухините на тялото като таза и гръдния кош.

### ОТ ПЪРВА НЕОБХОДИМОСТ ЗА СТРОИТЕЛИТЕ НА ПИРАМИДИТЕ

Мислим, че стачките са сравнително ново явление. Всъщност строежът на Хеопсовата пирамида се е забавил именно поради избухването на стачка. Когато престанали да снабдяват работниците с безкрайно ценния за тях чесън, те оставили инструментите и отказали да продължат работата си. Чесънът не само подобрявал вкуса на храната им; той им давал сила да изпълняват задълженията си и ги предпазвал от болести. Нека да се спрем на някои от доказателствата.

Първо, знае се, че чесънът отблъсква жилещите насекоми. В Средния Изток те са носители на голям брой болести, много от които могат да доведат до фатален край.

### ЧЕСЪНЪТ СЕ ГРИЖИ ЗА ХЛАПЕТАТА

При редовните си посещения в Тоскана по време на отпуската един сърдечен хирург, мой колега, и двете му деца винаги страдали от прекалено голямото „внимание“ на лакомите комари. Съпругата му обаче чула, че вземането на една чеснова капсула дневно може да помогне. Едното дете с удоволствие пиело капсулата през цялата година, но брат му отказвал да го прави. При следващото посещение в Тоскана онзи, който приемал чесновата капсула, се отървал напълно от

ухапванията на комари, докато брат му си останал все така техен любимец.

Второ, древните египтяни много често страдали от абсцеси в устната кухина. Причината за това била следната. Зърното, което давала в изобилие плодородната земя по бреговете на Нил, се мелело на брашно между два огромни камъка. В резултат на триенето то се смесвало с натрошени дребни камъчета, които чупели зъбите на египтяните. Вследствие на такова износване на зъбите започвали да се образуват абсцеси. Единственото средство за лечението им, което познавали, било налагането на засегнатото място с кашичка от чесън. Очевидно тя имала не само лековити свойства, а и успокоявала силната болка.

#### ИНСТИНКТ И ОПИТ

Преди трийсет и пет века в един древноегипетски ръкопис, известен днес като „Сборникът на Еберс“, чесънът се цитирал като необходимост при лечението на сърдечни заболявания, тумори, глисти, ухапвания и много други болести. Знанията на египтяните се базирали върху опита на десетки и стотици поколения. В наши дни това става чрез научните доказателства. С мои колеги демонстрирахме, че чесънът може да намали значително нивото на холестерина и триглицерида. Други изследвания показаха, че чесънът предпазва от затлачването на артериите с шлаки. Следователно египтяните са били прави.

## ПОЗНАНИЯТА НА КИТАЙЦИТЕ

Макар и не така добре документиран като историята на чесъна в Древен Египет, интересът на китайците към билките отива по-далеч. Никъде не е записано откога се отглежда чесън. Предполага се обаче, че култивирането му както с кулинарна, така и с медицинска цел е започнало преди няколко хилядолетия по ниските склонове на Тиеншан /или „Божествената планина“/ — планинска верига, която разделя Китай и бившия СССР на изток. Почвата тук е плодородна и богата на минерални соли и се напоява изобилно от извиращите от планината реки.

Китай търгувал активно с древния свят и в резултат на това чесънът вероятно се е разпространил до Средния изток и Европа чрез керваните, които се движели по Пътя на коприната с товари от платове, чай и подправки.

Очевидно дълголетие е било една от основните причини древните китайци да използват чесън. Те силно вярвали, че редовното му включване в диетата води до дълъг и здрав живот. Един древен автор стига дотам да твърди, че ако човек, достигнал петдесетата си годишнина, яде чесън в продължение на петдесет дни, ще живее още петдесет години.

### КИТАЙСКАТА КЕРАМИЧНА АРМИЯ

Преди известно време при разкопки в Китай бе открита керамичната армия — колекция от хиляди глинени фигури на войници в естествен размер. Край тях имало глинени глави чесън, което навежда на мисълта, че въпросното растение съставлявало важна част от храната на воините. Може би те са го използвали както по време на бойните си походи, така и при последното си пътуване към отвъдния свят.

### ФРЕД И НЕГОВОТО КУЧЕ

Тази действителна история ми разказа мой колега. В началото на шейсетте си години един негов пациент на име Фред, развил сериозно сърдечно заболяване. Предупредили го да не се претоварва и да не

приема нещата прекалено сериозно; с две думи, прогнозите не били никак хубави. Фред чул, че чесънът отдавна се препоръчвал като предпазно средство срещу сърдечни заболявания, затова решил да опита. В крайна сметка, дори и да не помогнело, това нямало да му навреди. Суровият чесън не влизал в обичайното му меню; той просто не се връзвал с риба и чипс или яйца с бекон. Затова си купил от капсулите с чесново масло, които се приемат по една дневно. Сега, на осемдесет и пет години и в много добро здраве, Фред продължава да взема въпросните капсули.

Кучето на Фред също получавало по една такава капсула всекидневно и доживяло до преклонната възраст от осемнайсет години.

## ДРУГИ КУЛТУРИ ОТ СРЕДНИЯ ИЗТОК

### БЯГСТВОТО ОТ ЕГИПЕТ

В Библията се споменава за чесъна в Книга четвърта — Числа / глава единайсета, стих 5/, където се описва бягството на евреите от Египет. През пленничеството си те свикнали да употребяват чесън и лук и били нещастни, че по време на бягството си били лишени от тях.

### ФИНИКИЙЦИТЕ

Нация от международни търговци и моряци, финикийците живеели на територията на днешен Ливан и редовно пътували до различни европейски страни. При тези пътувания те изглежда носели чесън като подправка и, още по-важно, като лек срещу много заболявания. Вероятно именно така той е стигнал до Испания, Франция и други части на Европа. Възможно е по време на търговските си пътувания до Корнуол да са го пренесли и във Великобритания. Във всеки случай съществуват неопровержими доказателства, че финикийците са посещавали Корнуол, за да купуват от местния калай.

## ГЪРЦИТЕ СЪЩО ИМАЛИ КАКВО ДА КАЖАТ ПО ТОЗИ ВЪПРОС

Всъщност древните гърци имали две наименования за него: в „Илиадата“ Омир го нарича „свещената девица“ и му приписва магически свойства. Древногръцките атлети гледали на чесъна като на важна част от своята диета, когато се подготвяли за състезания. Смятали го също така за афродизиак, което е напълно възможно. Изследванията показват, че при консумацията на чесън и лук кръвта се съсирва по-трудно и тече по-буйно. Това може би е причина за по-голямата издръжливост на атлетите. То също така подобрява оросяването на пениса и следователно увеличава сексуалната енергия / Вижте Четвърта глава/.

### КОРЕНИТЕ НА СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНСКА НАУКА

При дипломирането си всеки лекар полага Хипократовата клетва — да дава за всеки пациент най-доброто от себе си и да не разпространява проблемите му. Гръцкият лекар Хипократ, с неговите научни /в противовес на митичните/ обяснения на заболяванията, се счита за основател на съвременната медицина.

Гръцките медици широко предписвали чесъна за много болести на дихателния апарат, в това число за бронхит и пневмония. В ръцете на Хипократ той се превърнал дори в още по-мощно оръжие от докторския арсенал.

Гангрена е инфекция, причинена от бактерията *Clostridium welchii*, която се разпространява бързо и умъртвява засегнатите тъкани. Появява се често, когато тъканите са страдали от недостатъчен приток на кислород и хранителни вещества вследствие на стесняване или разрушаване на кръвоносните съдове. Дори в наши дни това е изключително опасна зараза, тъй като, ако не се лекува бързо, може да доведе до ампутация и дори до смърт. Така или иначе, през 430 г. пр. Р. Хр. Хипократ твърди, че е излекувал гангрена с чесън.

За употребата на чесъна като антибиотик се говори по-детайлно в Трета глава.

## ЧЕСЪНЪТ ПО ВРЕМЕ НА РИМСКАТА ИМПЕРИЯ

Рим е бил мощна политическа и военна сила, но голяма част от културните, медицинските и научните му познания са дошли от неговите съседи гърците, които често били отвеждани като роби /най-образованите/ в Древен Рим. Гъркът Гален например е бил лекар на император Марк Аврелий и е изнасял лекции по фитотерапия. Именно от гърците римляните възприемат чесъна и като храна, и като лекарство.

Най-вероятно през 42 г. след Р. Хр. римският писател Колумела е измислил наименованието „унионем“, от което произлиза и английската дума „ъниън“<sup>[1]</sup>. Документирано е, че император Нерон използвал праз лук, за да се избави от секрета в гърлото си, което му помагало да говори по-ясно.

Разкопките говорят доста за това каква храна са употребявали римляните. Изригването на Везувий през 79 г. след Р. Хр. разрушава град Помпей; в него и в Херкулан, разрушен по същото време, са открити карбонизирани останки от лук и чесън.

### РИМСКИ ЛЕК ЗА ЦИРЕИ

По времето на Римската империя чесънът се използва масово като ефикасно средство срещу абсцеси и циреи. Чесънът се изсушавал и стривал; полученият чеснов прах се смесвал с гъша мас и гореща пепел и така се поставял върху засегнатия участък. Някои автори твърдят, че пепелта се използвала, за да пробие цирея и по този начин да даде възможност на чесъна да проникне в него и да унищожи микробите. Чесънът има мощни антибактериални свойства, така че казаното по този повод звучи съвсем правдоподобно. Ролята, която се приписва на пепелта, обаче не изглежда толкова приемлива — би било много по-бързо и по-ефективно циреят да се пробие с нож.

### РИМСКАТА ЧИСТОПЪТНОСТ... И НЕЙНАТА ЛИПСА

Римляните били големи инженери; прочути са със своите пътища, обикновено построени в права линия, независимо от затрудненията, които създавал теренът. Също така строели големи

акведукти, за да осигурят постоянен приток на вода; известни са и с обществените си бани. Чистоплътноста обаче била привилегия на висшата класа. Огромното мнозинство от населението живеело в ужасяваща мизерия и мръсотия и било непрестанно изложено на инфекции. То не е имало буквално никакви познания за това как да приготвя безопасно и да съхранява храната си, в резултат на което хората масово се разболявали при консумацията на заразна храна и поради ниската лична хигиена.

В цялото това нещастие обаче помагал фактът, че по-голямата част от населението включвало в диетата си чесъна, който можел да осигури известна защита срещу стомашни разстройства /вижте Трета глава/. И лечителите, разбира се, имали възможност да приготвят ефикасни лекове от чесън и лук.

#### ГРЪК В БРИТАНИЯ С РИМСКИТЕ ЛЕГИОНИ

След като римляните дължали толкова много на гърците, няма нищо чудно в това, че главният лекар на армията на Юлий Цезар през 55 и 54 г. пр. Р. Хр. е бил гъркът Диоскоридес. Той използвал изключително много чесъна при борбата със здравословните проблеми сред римските легиони, нападнали Британия. По съвета на Диоскоридес войниците дъвчели редовно чесън, за да се предпазват от дихателни и белодробни проблеми и като средство за общо подсилване. Издръжливостта била изключително важна при дългите преходи, когато за един ден се изминавали по трийсет и повече мили. Влажният климат трябва да е бил доста важен съюзник на древните британци, тъй като се сторил много негостоприемен на римляните. Чесънът им помогнал да държат на разстояние доста болести. С времето употребата на това растение като лекарство била възприета и от местните жители.

Вероятно именно така чесънът е стигнал до Великобритания, освен ако финикийците не са го донесли още по-рано. Напълно вероятно е по-късно той да е играл важна роля при лечението на болести като холера, проказа и тифус, за сваляне на висока температура, за унищожаване на микроорганизмите, причиняващи респираторни заболявания и на бактерията на диарията, от която страда в един или друг момент голяма част от населението дори в наши дни.



---

[1] Лук — Б. пр. ↑

## ЧЕСЪНЪТ ПРЕЗ СРЕДНОВЕКОВИЕТО И ПО-КЪСНО

През Средновековието чесънът става важна част от диетата на европейците и се използва като разменна монета. Двама известни лекари от XVI в., Парацелз и Лоницер признават антитоксичните му свойства. Лоницер описва също така и ефективността му при борбата с чревните паразити, от които вероятно е страдала огромна част от населението през Средновековието. Немски справочник за билките, „Das neue Krauterbuch“, издаден през 1926 година, препоръчва чесъна срещу настинки, газове, колики и глисти.

Шекспир споменава нееднократно за чесъна в своите пиеси. В „Сън в лятна нощ“ /Четвърто действие, Втора сцена/ например Ботъм казва на своите колеги актьори да не ядат нито чесън, нито лук, „... защото дъхът ни трябва да бъде сладък“.

### ВСИЧКО ЗА ЗДРАВЕТО И ЧЕСЪНА

Един от съвременниците на Анри IV, крал на Франция /1566-1593/, го описва като „дъвчещ чесън и с дъх, който може да повали вол от двайсет стъпки разстояние“. По-късно, през 1607 година, сър Джон Харингтън пише в „Английският лекар“: „Яжте чесън, тъй като той спасява от смърт, макар след това дъхът ви да става неприятен. И не се присмивайте на чесъна, както правят някои, които мислят, че с лютивината си той само кара хората да мигат, да пият и да вонят.“

### ЧУМАТА

Средновековието ще се запомни и с една от може би най-ужасните епидемии в европейската история, Черната смърт. Бубонната чума се разпространява бавно през Азия и Европа и достига Англия през 1349 година. Следващата епидемична вълна е през 1665 година. И в двата случая тя застига и убива милиони хора из цяла Европа, като понякога помита цели градове и села.

В онези дни било обичайна практика да се гори и опушва със сярата с надеждата, че това ще убие причинителя на болестта. Тази практика, която не винаги е била особено ефикасна, може да е била резултат от навика да се яде чесън. Серните съединения в чесъна се

излъчват през дробовете, а ароматът се отделя също така и през кожата. Бълхите, носители на чумата, по-рядко биха хапали редовните консуматори на чесън.

#### ЧЕСНОВИЯТ МИРИС МОЖЕ ДА БЪДЕ ЖИВОТОСПАСЯВАЩ

В Чешир, Северна Англия, се пази къща, в която по време на чумната епидемия от 1665 година, се складираше чесън. Нито един от нейните обитатели не бил засегнат от болестта и се предполага, че именно миризмата на чесън е спасила щастливците от иначе почти сигурна смърт.

Във Франция карали престъпниците да изнасят мъртвите жертви на чумата от къщите им, да ги товарят на коли и да ги отнасят до специално изкопаните за масови погребения ями. Четирима крадци, които оцелели след това изпитание, изглежда дължали късмета си на консумацията на винен оцет с натопен в него счукан чесън. Това питие продължава да се приготвява и до днес във Франция и е известно под името „льо винегр де катр вольор“ или „оцетът на четиримата крадци“.

## В НАШЕ ВРЕМЕ

### НА БОЙНОТО ПОЛЕ

В известната си готварска книга от викторианския период мисис Бийтън споделя мнението, че чесънът не е подходящ за редовна употреба в кухнята. Тя препоръчва употребата му да бъде ограничена до леко намазване на купата, в която ще се сложи салатата, и то само от време на време. Може да се каже, че в началото на деветнайсети век чесънът вече почти не се прилагал в кулинарията във Великобритания.

През Първата световна война обаче чесънът се използвал от руснаците като лек срещу гангрена. Счукан чесън се разстилял върху импровизирана превръзка от торфен мъх и се поставял направо върху раната. Това се оказало толкова ефикасно, че през Втората световна война започнали да наричат чесъна „руския пеницилин“.

### В ДЖУНГЛАТА

Между 1913 и 1965 година известният лекар-мисионер д-р Алберт Швайцер имал клиника и болница в намиращото се на сред джунглата село Ламберене в Габон, Западна Африка. Чесънът бил главното му средство за антибактериално лечение. Д-р Швайцер твърди, че с негова помощ е успявал да излекува крайно упорити случаи на дизентерия.

## РЕЛИГИЯ И МИТ

Всеизвестно е, че чесънът има силата да прогонва вампирите и злите духове, но, разбира се, за това няма неоспорими доказателства! Сигурно е обаче, че чесънът и лукът са били използвани в религиозните церемонии в продължение на стотици години. Когато Сатаната се появил от Райската градина след прогонването на Адам, от следите, оставени от десния му крак, израстнал лук, а от левия — чесън.

Но, каквато и да е истината за магическите свойства на чесъна, съвременните научни доказателства го признават за истинско вълшебно средство за хилядите страдащи от сърдечни заболявания.

## **МАЛКО ХИМИЯ И БОТАНИКА ЗА СЕМЕЙСТВОТО НА ЧЕСЪНА**

Ботаническото наименование на чесъна е *Allium sativum*; той принадлежи към голямо растително семейство, което включва също така и лука, прера, сибирския лук и други. Много здравословно е да се ядат всички представители на семейството, но чесънът несъмнено е най-ефикасният сред тях. От него могат да се приемат и внимателно дозирани количества във вид на капсули.

## ОТГЛЕЖДАНЕ НА ЧЕСЪН

Не е трудно да отглеждаме чесън в градината си във Великобритания, дори толкова на север, колкото се намира Шефийлд. Той е също така прекрасно органично оръжие срещу градински вредители — всяко растение в близост до него няма да бъде нападнато от тях. Засадете отделни скилидки през октомври по същия начин, както луковиците на нарциса или лалето. Разположете ги в добре изсъхнала почва на около петнайсет сантиметра разстояние една от друга, като оставите горните им крайчета да се подават съвсем малко навън. Не прекалявайте с грижите или поливането. Те ще бъдат готови за вадене през юли или август, когато горната им част, стъблото, започне да загива.

## КАКВО СЪДЪРЖА ЧЕСЪНЪТ?

Многобройни са изследванията на летливите съставки и аромата на чесъна и лука. До неотдавна обаче се правеха малко опити да се изучи пълният химически състав на чесъна. Въпреки че е преживявал периоди, през които не е бил смятан за актуален, чесънът отдавна е признат за важно от кулинарна и фармацевтична гледна точка растение. За разлика от много други зеленчуци обаче, обикновено не гледат на него като на значителен източник на хранителни вещества. Вече е доказано, че той съдържа много от жизненоважните за човешкото здраве минерали, в това число и селен, който, заедно с витамините С и Е е съставна част на антиоксидантната система на тялото /вижте Трета глава/.

### АЛИЦИН, „ЧУДОТВОРНАТА МОЛЕКУЛА“

Предполагаше се, че главният активен елемент на чесъна е една субстанция, наречена „алицин“ и продуктите от нейното разлагане са сулфиди. Неразрязаният чесън или лук не издава своята характерна силна миризма. Когато клетките, изграждащи чесновата скилидка, се срежат или наранят, те отделят две субстанции: алин и алиназ. Последната е ензим, който в комбинация с първата дава алицин и като резултат — познатата миризма.

Алицинът започва да се разгражда от мига, в който е създаден, но скоростта на тази реакция зависи от околната температура. Няколко дни след неговото производство той все още може да бъде открит, ако чесънът е бил замразен, но при стайна температура бързо се разгражда на други продукти. От известно време се чуват твърдения, че алицинът е „вълшебната“, т. е. благотворната от медицинска гледна точка съставка на чесъна. Тези предположения обаче са почти напълно отречени. Изглежда ползата се дължи на продуктите, получени от разлагането на алицина, сулфидите.

### ИСТОРИЯТА НА СУЛФИДА

Доктор Филип Барлоу и неговите колеги от Университета в Хъмбърсайд вече от няколко години изследват широк кръг от получени



от чесън продукти и са публикували няколко великолепни научни труда на тази тема. Те проверяват твърдението, че сушеният чесън е по-добър източник на алицин от чесновото олио и откриват, че много малко от изследваните продукти /сушен чесън на прах и чесново олио, употребявано в капсулите/, ако не и никой от тях, съдържат изобщо алицин. И така стигат до заключението, че активността на чесъна като средство за понижаване на холестерина в кръвта /вижте Втора глава/ е свързано със съдържанието на сулфиди.

При своето разлагане алицинът отнема кислород от обграждащия го въздух и с негова помощ се преобразува в богати на сяра съединения. Образуват се повече от седемдесет сулфида и повечето от тях не се променят. Фактът, че толкова много сулфиди остават стабилни може би обяснява защо толкова много болести се повлияват от лечението с чесън — всеки сулфид реагира по различен начин на всяка болест.

По време на ранните ми изследвания върху ефекта на луковите растения върху мазнините в кръвта на пациенти, страдащи от сърдечни заболявания, открих, че ефектът не се променяше, независимо дали лукът се консумира суров, варен или запържен в растителна мазнина. Същото, изглежда, важи и за чесъна. Всичко това навежда на мисълта, че алицинът, който се разрушава от топлината, сам по себе си не е причина за благотворния ефект на чесъна.

Но нека се върнем към нашата тема и да видим какво става, когато чесънът се консумира суров. По-горе стана дума, че когато се отреже или смачка, се отделя алицин с неговата характерна миризма. Абсолютно същият е процесът и когато чесънът се сдъвче и алицинът се разпространи из устата. Тъй като той се разлага бързо при стайна температура от около 20°C, следователно този процес е още по-интензивен в устата, където температурата е по-висока.

След като бъде сдъвкан, той преминава в стомаха, където започва храносмилането и солната киселина го разгражда. Стомахът изпразва съдържанието си в дванадесетопръстника; там чесънът се обработва от храносмилателните ензими. Едва през следващия етап, когато премине в тънкото черво, започва абсорбирането му в кръвния поток. Това е неоспоримо доказателство, че щом алицинът е толкова чувствителен към повишаването на температурата, то той се е превърнал в сулфиди

дълго преди да достигне тънкото черво. Малко вероятно е да преминава непроменен дори през дъвкателния процес.

#### ЕТЕРИЧНОТО ЧЕСНОВО МАСЛО

Още едно доказателство, че алицинът не е активният агент в чесъна, може да се открие в процеса на приготвянето на чесновото масло, известен като парна дестилация. При него смачканият чесън се намира сред пара при много висока температура. Мазнината се отделя от чесъна и парата я пренася до кондензатор, където температурата е достатъчно ниска, така че парата да се превърне във вода. Тъй като маслото и водата не се смесват, чесновото масло изплува на повърхността и може да бъде отделено.

Целият процес отнема известно време. Това, както и топлинната обработка, на която е подложен чесънът, разгражда алицина, така че остават само сулфиди.

Сега изследователите са на мнение, че действието на чесъна се дължи на компонентите в неговото масло, а не на молекулите на водна основа. Това твърдение бе подложено на тест по следния начин. Чесън бе сварен във вода и след това бяха изследвани както свареният чесън, така и водата, в която е врял. Чесънът беше все така активен, но за водата не можеше да се каже нищо подобно.

#### ДОБРИ ВЕСТИ ОТ ЕДНА ЯПОНСКА ЛАБОРАТОРИЯ

Тромбоцитите са вид кръвни клетки, които отделят вещество, с чиято помощ кръвта се съсирва, когато някой кръвоносен съд се нарани. Във Втора глава има по-подробна информация за жизненоважната роля, която изпълняват тромбоцитите в съсирването и как в същото време те могат да доведат до задръстването на коронарни артерии. Новите открития показват, че чесънът може да ни помогне да запазим кръвоносните си съдове чисти.

Група японски учени създават по синтетичен път едно от серните съединения, които се получават при разграждането на алицина. То се нарича метилалил трисулфид /МАТС/ и е подробно изследвано в клинични условия. По всичко личи, че МАТС изключително ефикасно намалява съсирващите свойства на тромбоцитите и следователно спомага за свободното преминаване на кръвта през коронарните

артерии. За да се възползвате от свойствата на МАТС, е нужно само да сдъвквате по една-две скилидки чесън дневно или да приемате по една капсула „Хофел кардиомакс“ дневно.

А сега нека да се запознаем по-подробно с онова, което чесънът може да стори за вашето сърце и кръвообращение.

## **ВТОРА ГЛАВА**

### **ПОМОГНЕТЕ НА КРЪВТА СИ ДА ЦИРКУЛИРА СВОБОДНО, КАТО КОНСУМИРАТЕ ЧЕСЪН**

#### **ХОЛЕСТЕРИНЪТ И МАЗНИНИТЕ В КРЪВТА**

Приблизително всеки трети мъж и всяка четвърта жена получават някакво сърдечно заболяване, преди да достигнат пенсионна възраст. Само допреди няколко години се смяташе, че жените са подложени на много по-малък риск от сърдечен удар от мъжете. Времената обаче се промениха, и сега цифрите за жените са почти толкова високи, колкото и за мъжете.

## ХРАНЕНОТО НА ЗАПАДНОЕВРОПЕЕЦА И КАК ДА СЕ СПРАВИМ С НЕГО

Можем би най-значимият рисков фактор в повечето западноевропейски страни е консумацията на храни с високо съдържание на наситени мазнини. /виж определението за наситени и ненаситени, за полиненаситени и мононенаситени мазнини/. Според някои изследователи придържането към храна, богата на наситени мазнини, води неминуемо до сърдечносъдови заболявания, но аз лично не бих се подписал под подобно твърдение. Много хора достигат осемдесетте и деветдесетте си години с храна, която би поставила други под ножа на сърдечния хирург още на четирийсет или петдесетгодишна възраст. Все пак трябва да се отбележи, че тези щастливци са малцинство, и видни представители на научната и медицинската мисъл често говорят за тях като за „оцелелите“.

Не смятам, че продължителността на живота им, въпреки споменатите неблагоприятни условия, е въпрос на шанс, а по-скоро е индикация, че телата им се справят с наситените мазнини по различен начин, отколкото телата на повечето от нас. Напълно възможно е тези щастливци да ядат редовно необходимото количество чесън и лук или други полезни за сърцето храни, като например рибено масло /виж предишната ми книга, „Храненето на ескимосите“/.

Но първо искам да обясня някои от процесите, които протичат в нашите тела.

## ХОЛЕСТЕРИН

Когато се спомене думата холестерин, повечето хора днес потръпват от ужас, сякаш се приготвят да бъдат повалени от някаква омразна, мазна субстанция. Нищо не може да бъде по-далече от истината. В действителност холестеринът е важна съставка, участваща в химичните процеси на нашето тяло, и без него ние просто не бихме могли да съществуваме.

Холестеринът спомага за поддържане на телесните клетки и предизвиква отделянето на жлъчни киселини. Тези киселини преработват мазнините в тънкото черво, така че да могат да преминат в кръвния поток. Холестеринът играе важна роля и при производството на полови хормони и следователно е жизненоважен за възпроизводството.

Както виждате, не природата, а ние грешим. Тя е осигурила система, която произвежда достатъчно холестерин за нормалните изисквания на тялото. А ние претоварваме този фино настроен механизъм с излишния холестерин, който трупаме от прекалено мазната си храна. Млечните продукти и яйцата, твърде многото червено месо и пържени храни /особено от веригите „Фаст фуд“, като хамбургери и чипс например/ — всички те допринасят за увеличаване на приеманото от нас количество наситени мазнини.

## ЗАБЛУЖДЕНИЕТО ВЪВ ВРЪЗКА С РАСТИТЕЛНИТЕ МАЗНИНИ

Много хора мислят, че здравословното решение е да се пържи в растителна, вместо в животинска мазнина. И това наистина е така, но не винаги. Еднократното използване на растителната мазнина най-вероятно не е вредно, но употребата ѝ след първия или най-много втория път означава да си търсим неприятности. Когато ненаситената растителна мазнина се нагрее до 190° и към нея се добавят току-що нарязаните картофи за пържене, последвалата химическа реакция наподобява много процеса, използван от производителите на твърди наситени мазнини. Водата в картофите се комбинира с олиото при висока температура и започва да насища ненаситената мазнина, с която сме започнали да пържим. С времето и при всяко следващо използване се образуват все повече наситени мазнини. В това можете да се убедите сами, като проследите как олиото започва да става все по-гъсто и по-мътно.

Така че най-добре е да използваме олиото еднократно и да не купуваме храни тип „фаст фуд“, където не контролираме процеса на тяхното приготвяне и съответно олиото би могло да се използва многократно. Забележете също, че не всички видове олио са еднакви. С тази цел вижте глава 5 за подробности и съвет кои са здравословни и кои — не.

## **ХОЛЕСТЕРИН И КОРОНАРНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ**

Правени са хиляди научни изследвания и клинични опити с цел да се открие връзката между холестерина и заболяванията на коронарните артерии. Огромната част от проучванията доказват, че високите нива на холестерин в кръвта са тясно свързани със сърдечните болести, но има и изследвания, които не откриват нищо общо между тях. Най-разумно е все пак да приемем, че за по-голямата част от жителите на Великобритания с високо ниво на холестерина съществува по-голям риск от сърдечен инфаркт.



## ВИСОКОТО НИВО НА ХОЛЕСТЕРИНА НЕ ВИНАГИ УБИВА

За да бъде обективен и, в известна степен, да играя ролята на защитник на дявола, трябва да разкажа историята на един от моите пациенти. Преди няколко години, когато ръководех клиника, занимаваща се именно със случаите на повишено ниво на холестерин, един колега, специалист по вътрешни болести, ме помоли да видя негов пациент, възрастен мъж, чието ниво на холестерина беше 12,7 — повече от два пъти над нормалното ниво от 6,0. Тъй като човекът беше на осемдесет и четири години, най-вероятно състоянието му не датираше от вчера.

Пациентът започна да следи много внимателно своята храна, намали в разумни граници приема на мазнини и само след няколко седмици нивото на холестерина му слезе до 6,1. Той живя щастливо още няколко години и причината, от която умря, нямаше нищо общо със сърдечните заболявания.

Трябва да подчертая, че този човек е едно от щастливите изключения, които се срещат в живота. За повечето хора подобно високо ниво на холестерина би довело до смърт няколко години по-рано.

## НАСЛЕДСТВЕНО ВИСОКО НИВО НА ХОЛЕСТЕРИНА

Мнозинството хора с увеличен холестерин в кръвта могат да го намалят само като променят храненето си, но има и такива, които не могат, тъй като страдат от състояние, известно като семейна хиперхолестеринемия. На прост език това означава, че те са наследили високото ниво на своя холестерин. Един на всеки петстотин души от населението на Великобритания има този проблем и той обикновено излиза наяве, когато потърпевшият спомене пред своя лекар, че неколцина членове от неговото семейство са починали млади внезапно или от сърдечен удар. Рискът от сърдечна криза за тези пациенти е около осем пъти по-висок, отколкото при останалите; изключително важно е да се предприеме веднага нещо по този въпрос.

Ако мислите, че вие също сте засегнати от подобно наследство, консултирайте се със своя лекар и си направете изследвания на кръвта. На взетата кръв се прави пълен профил на съдържащите се в нея мазнини. Тестът трябва да включва нивата на триглицерида и на двата вида холестерин — HDL и LDL, както и пресмятане на вашия рисков фактор въз основа на съотношение на HDL и LDL.

В някои аптеки предлагат комплекти за тестване на холестерина при домашни условия, но според мен на него не може да се разчита. Много хора са идвали при мен, след като при подобно изследване са им отчели високо ниво на холестерина. Резултатите, получени в лабораторията на Националната здравна служба, обаче разкриват коренно различна картина. Една от причините за това очевидно различие е несъобразяването на домашните тестове с факта, че съществуват два типа холестерин — HDL, който е добър, и LDL, който действа отрицателно.

## ХОЛЕСТЕРИН HDL — ЗАЩИТНИКЪТ

HDL или хай денсити липопротеин<sup>[1]</sup> е частица, която циркулира из кръвта и обира излишния холестерин от телесните тъкани, в това число и от коронарните артерии. След това HDL пренася нежелания холестерин в черния дроб, откъдето той ще бъде върнат отново в кръвния поток или изхвърлен.

Черният дроб е отговорен за производството на холестерин и на другите кръвни мазнини. Когато говорим за нивото на HDL на даден човек, имаме предвид количеството холестерин, отнето от неговите тъкани. Високото ниво на HDL следователно отразява ефикасността на прочистващите му функции.

---

[1] Липопротеин с висока плътност — Б. пр. ↑

## ПРОФЕСИОНАЛНОТО ТЕСТУВАНЕ КРИЕ РИСКОВЕ

Един от моите пациенти отишъл в аптека, където се тества нивото на холестерина, за да си направи такова изследване. Резултатът бил приемлив — 5,9. Получената в нашата лаборатория цифра била почти същата. Ние обаче открихме още нещо — неговият „защитен“ холестерин HDL беше само 0,65. Това поставяше човека в силно рисковата категория и трябваше да се положат големи усилия за неговото намаляване.

Изследванията ни в Шефийлд показаха, че редовното приемане на чеснови капсули може да увеличи нивото на „защитния“ холестерин HDL — нещо, което почти не се постига с много от лекарствата за понижаване нивото на холестерина LDL.

Преди няколко години един известен лекар в САЩ, доктор Кастели, докладва за следния трагичен случай. Млад трийсетгодишен мъж, очевидно в добра физическа форма, бил намерен мъртъв в леглото си. При направената аутопсия било установено, че коронарните артерии на младия мъж са обложени с атерома — наслоявания от холестерин и от кръвни мазнини — която драматично намалила притока на кръв към сърцето му. А нивото на неговия холестерин било нормално. Поради тази причина доктор Кастели решил да продължи по-нататък изследването си.

Неговото откритие дава ясно потвърждение за ролята на HDL в заболяванията на коронарните артерии. Нивото на холестерина на мъжа било нормално, но нивото на HDL било толкова ниско, че показвало почти пълната неспособност на организма му да освобождава тъканите от излишния холестерин; в резултат на това артериите му били затлачени и се стигнало до внезапната смърт. Оттогава се провели много изследвания, които единодушно доказват, че рискът от сърдечен инфаркт важи за хората с ниско ниво на холестерина HDL.

## ХОЛЕСТЕРИН LDL — ИСТИНСКИЯТ УБИЕЦ

LDL или лоу денсити липопротеин<sup>[1]</sup> е всъщност частицата, която пренася холестерин. Произвеждана в черния дроб, тя се натоварва с холестерин, пренася го из тялото и го доставя на клетките и тъканите, за да осигури правилното им функциониране /фиг.1/

### Фигура 1. Производство на частицата LDL.

Мазнините от тънкото черво образуват хиломикрони, за да бъдат пренесени до черния дроб. От хиломикроните черният дроб присъединява холестерина и триглицерида към друга частица, известна като VLDL /вери лоу инденсити липопротеин<sup>[2]</sup>/. След това VLDL отдава триглицерида, за да образува IDL /интърмидиът денсити липопротеин<sup>[3]</sup>/. А от него се получава LDL, който вече се състои предимно от холестерин. LDL се улавя от клетъчните рецептори и оставя в тях своя холестерин.

/надписи по фигурата: 1. тънко черво 2. хиломикрон /мазнина от тънкото черво/ 3. черен дроб 4. рецепторна клетка в дадена тъкан/

Това е една сложна, чудесна система. По вътрешната обвивка на артериите, както и по другите тъкани, има специални рецепторни участъци за холестерин; те изпращат химически послания към LDL и това му дава възможност да носи необходимите количества. Проблемите възникват, когато се намесим в този фино настроен процес, като консумираме прекалено много храна с наситени животински мазнини. В резултат на това рецепторите в нашите клетки, смазани от приетите количества, не могат да се справят с всичкия произвеждан холестерин. Получава се уплътняване на артериите, което постепенно става все по-дебело, влошава се състоянието на кръвоносните съдове и в крайна сметка може да се стигне до заболяване на коронарните артерии.

Ако все още не сте напълно убедени в това колко е важно да намалим нивото на холестерина, за да намалим и риска от сърдечна криза, ще цитирам неотдавнашното откритие на група скандинавски учени, че когато холестеринът бива понижен, в случая с помощта на лекарство, опасността от сърдечен инфаркт намалява драстично, а

рискът от хирургическа намеса спада до 37%. Това би трябвало да стимулира всички нас да следим нивото на своя холестерин, да обърнем внимание на храната си и да предприемем нужните действия.

За това много ще ви помогне, ако се ориентирате за нивото на вашия холестерин. Попитайте вашия лекар дали може да ви бъде направен подобен тест и помолете за т. нар. „пълнен липиден профил“. Тестът трябва да се повтаря на всеки две-три години, тъй като е малко вероятно резултатите да се променят за по-кратък период, освен ако не промените значително своята храна. Изключение се прави за хората с наследствено високо ниво на холестерина, които трябва да бъдат редовно наблюдавани от своя лекар.

---

[1] Липопротеин с ниска плътност — Б. пр. ↑

[2] Липопротеин с много ниска плътност — Б. пр. ↑

[3] Липопротеин с преходна плътност — Б. пр. ↑

## ЧЕСЪН И ХОЛЕСТЕРИН — ПРОБИВЪТ

През 1977 година присъствах на една конференция в Кеймбридж, посветена на „добрия“ холестерин HDL — може би първата на тази тема. Доктор Кастели от САЩ говори за опасността от ниското ниво на HDL. За нещастие тогава той все още не можеше да предложи друго лечение, освен промяна в храната, която, както открих, невинаги даваше особено добри резултати.

След като се върнах в лабораторията си в Шефийлд, с помощта на колегите, разработих метод за измерване нивото на HDL. Това не бе лесна работа; тя изискваше многомесечни целенасочени усилия. През този период разговарях с Уолтър Бартли, професор по биохимия в Шефийлдския университет, за изследванията си върху луковите растения. Споделих предположението си, че активният, положително действащ елемент в чесъна и лука, е алицинът. Той спокойно обори моите аргументи и изказа мнение, че положителните резултати се дължат по-скоро на серните съединения, тъй като е невъзможно алицинът да остане активен след преминаването му през устата.

Пробивът стана през 1992 година, когато с моите колеги изследвахме ефекта на чесновите капсули „Кардиомакс“ върху много от пациентите в болницата. Някои бяха прекарвали сърдечен инфаркт, други страдаха от високо кръвно налягане, а двама бяха диабетици. Съотношението между нивата на HDL и LDL при всички тях бе такова, че ги изправяше пред опасността от по-нататъшни сърдечни проблеми. Тези хора от известно време бяха подложени на диета за понижаване нивото на холестерина и повечето бяха приемали лекарства със същата цел. Резултат от всичко това обаче нямаше — картината от кръвните им тестове си оставаше все така лоша.

Преди пациентите да започнат да приемат чесновите капсули, всяка седмица в продължение на месец им правехме кръвни проби, за да разполагаме със солидна фактология, с която да можем да сравняваме новите резултати. След като през целия следващ месец всички те приемаха по една капсула дневно, резултатите започнаха да се подобряват. През втория месец на лечението те гълтаха по две капсули дневно и ефектът бе дори още по-добър. През следващия месец увеличихме дозата на три капсули и ползата за пациентите бе

невероятна. Нивото на техния LDL се понижи почти с десет процента и като резултат общото ниво влезе в безопасните рамки. Същевременно техният HDL се увеличи значително. Месец след като пациентите спряха да приемат чеснови капсули, резултатите все още не се бяха върнали на нивото отпреди започване на лечението. Сега всички пият по една капсула дневно и през следващите месеци ще продължаваме да отбелязваме всяка промяна.

Чесънът и другите видове лук бързо се превърнаха в модерна за изследване тема в научните среди; тук ще спомена само едно-две от изследванията.

Няколко години след като започнах да обръщам внимание на възможността чрез консумацията на различни представители на луковите растения да се въздейства положително върху сърдечните заболявания, д-р Джейн и д-р Вайъс съобщиха за своите изследвания. Те открили почти същите промени, както и аз самият, само че въпросните двама колеги давали на пациентите си не само чесън, а и лук. Друг изследовател, д-р Агусти, давал на петима пациенти чеснов сок и станал свидетел на трийсет процентно намаляване на нивото на „лошия“ им холестерин. След като спирели да приемат чесън, били необходими цели два месеца, за да се възвърне предишното му ниво. В Шефийлд направихме абсолютно същите открития.

Друго изследване проследило нивото на холестерина на три групи хора. Първата група обхващала онези, които през целия си живот се въздържали от употребата на чесън поради религиозни причини. Нивата на холестерин при тях били и най-високи. При втората група те били средно със 17% по-ниски: те ядели само малки количества чесън. Затова пък третата група, която консумирала свободно чесън, се радвала на най-ниските стойности — с 25% по-малки от тези на първата група.

Петгодишното изследване на Световната здравна организация, включващо десет хиляди човека от три страни, докладва през 1978 година за ефикасността на „Клофибрат“ — лекарство за понижаване на холестерина и отражението му върху размерите на смъртността. Заключениета не биха могли да бъдат по-ясни: на всеки 1% снижаване на холестерина рискът от сърдечен инфаркт намалявал с 2%. Холестеринът бил понижен с 12%, а това, според очакванията, трябва да доведе до голямо намаляване на риска.



В Индия професор Бордия сравнява понижавания холестерина ефект на „Клофибрат“ с този на чесъна и открива, че чесънът е далеч по-ефикасен. В началото на 60-те години аз участвах в изследвания, свързани с „Клофибрат“. Нивото на холестерина на пациентите, които приемаха лекарството, действително спаднаше и тогава мнозина от нас решиха, че в неговата употреба се крие отговорът на всичките ни проблеми по този въпрос. За нещастие, няколко години по-късно, се наложи да прекратим употребата на „Клофибрат“ заради нежелателните му странични ефекти. Чесънът обаче не поставяше подобни проблеми; приеман в нормални количества, той не само ще ви отърве от високото ниво на холестерина, но и ще ви осигури една чудесна подправка към храната.

Бордия давал холестерин на зайци, в резултат на което нивото на лошия им холестерин започнало да се увеличава, а на добрия — да спада. И това не изненадало никого — милиони хора правят същото всекидневно, като включват прекалено много наситени мазнини в хранителния си режим. Но когато на животните започнали да дават етеричното чесново масло, резултатите се обърнали в полза на добрия холестерин.

Още по-впечатляващо е следното. На контролната група зайци, които не приемали чесново масло, кръвоносните съдове се затлачили заплашително. Затова пък артериите на онези, които вземали чесново масло, били значително по-чисти. Това са прекрасни вести за нас, хората, които консумираме всекидневно огромни количества мазнини, произвеждащи холестерин. Резултатите от опитите със зайците показват, че отлаганията по артериите в човешкото тяло ще забавят драстично ритъма си и процентът на сърдечните инфаркти ще намалее.

## ТРИГЛИЦЕРИДИТЕ

Значителен източник на енергия, триглицеридите са производни на храните и от животински, и от растителен произход и представляват по-голямата част от мазнините в нашите мастни тъкани. Те ни снабдяват с енергия винаги когато сме лишени от храна. Триглицеридите присъстват в каймака на млякото, в сметаната и в бялата мазнина на червеното месо, от която може да се разтопи вкусната, но нездравословна мас. Триглицеридите са един от най-важните източници на енергия за тялото — на единица тегло те доставят повече енергия от захарта. Могат да се поемат директно от консумираната храна или да се произведат в черния дроб и да се свържат с VLDL /виж Фиг. 1/ и, в известна степен, с „лошите“ /LDL/ и „добрите“ /HDL/ частици.

Триглицеридите имат две главни съставки: глицерин и мастни киселини. Представена в диаграма, самотната глицеринова молекула има три рамена, приличащи на тризъбец. Втората съставка, мастните киселини, се свързват с всяко едно от тези рамене /виж Фиг. 2./ От тази комбинация на три мастни киселини с една молекула глицерин се получава терминът триглицерид.

Фигура 2. Диаграмно представяне на триглицеридна молекула  
1. Глицерин 2. Мастна киселина

Нивата на кръвния триглицерид варират в голяма степен при различните хора. През първия час след хранене концентрацията на триглицерид в кръвта се увеличава значително. Холестеринът обаче почти не се влияе от поемането на храна; той се повишава постепенно със седмици, месеци и години.

И така, къде е мястото на триглицеридите в тази история за сърдечните инфаркти? Преди няколко години д-р Хю Синклер изучавал ескимосите в тяхната естествена среда и открил, че нивото на холестерина им не е много по-ниско от това на населението на Великобритания, но при тях сърдечните кризи са рядкострещано явление. Голямата разлика идвала от триглицеридите — при

ескимосите те били значително по-малко, отколкото при англичаните. Всичко това навежда на мисълта, че триглицеридите играят важна роля при сърдечните заболявания.

## ДОКАЗАТЕЛСТВА, ЧЕ ТРИГЛИЦЕРИДИТЕ ПРЕДСТАВЛЯВАТ РИСКОВ ФАКТОР

През 1993 година английският „Медицински вестник“ публикува статия на норвежеца д-р Стенволд и неговите колеги за ролята на концентрацията на триглицерида в кръвта за увеличаване на коронарните сърдечни заболявания. Учените изследвали 25 058 мъже и 24 535 жени на възраст между трийсет и пет и четирийсет и девет години. Стигнали до заключението, че високото ниво на триглицериди в кръвта е рисков фактор, заплашващ със смърт вследствие на коронарни сърдечни заболявания при мъжете и сърдечносъдови заболявания при жените.

Друга група лекари, Уелин и неговите колеги, през 1991 година в „Европейски вестник за проблемите на сърцето“ съобщават за резултатите от дългогодишното си изследване, посветено на концентрацията на триглицериди и на холестерин при две групи възрастни мъже. Членовете на едната група в началото на изследването били на шейсет години, а на другата група — на шейсет и седем. Групите били следени в продължение съответно на седем и на осем години. Резултатите се оказали изненадващи. Високите нива и на триглицерида, и на холестерина били определено рискови фактори, но при мъжете с повече триглицериди рискът от сърдечна криза бил по-голям.

Най-накрая Пач и неговите колеги, голяма група видни изследователи от САЩ и Австрия, откриват, че ако нивото на триглицеридите, измерено на шестия и осмия час след поемане на мазна храна е високо, рискът от коронарно сърдечно заболяване нараства.

Доказателствата са красноречиви.

## МАЗНИНИТЕ НА БЯГСТВОТО

Триглицеридите се складираат в мастните тъкани — мазнината, която покрива тялото ни в по-голяма или по-малка степен. От тези запаси тялото може във всеки момент бързо да мобилизира мастните киселини, за да получи нужната му енергия. Понякога ги наричам „мазнините на бягството“ и следващата история ще обясни защо.

По времето, когато човешките същества носели само по една животинска кожа и земята била населена с мамути и саблезъби тигри, мастните киселини били много важни. Представете си за момент как нашият праядо, излязъл на лов, изведнъж чува зад гърба си рева на саблезъб тигър. Първата му реакция е паника, последвана от желанието да избяга колкото се може по-надалеч. Тази емоция увеличава количеството на адреналина в кръвния му поток, което на свой ред увеличава пулса и кръвното му налягане и така го подготвя за бягството.

Но за да стане това, тялото трябва да открие източник на енергия, която да даде сили на мускулите. Адреналинът също помага за отделянето на мастни киселини от запасите с мазнини. Едва тогава човекът може да бяга, докато се спаси от тигъра, при което мастните киселини изгарят във вид на енергия, а след това пулсът, кръвното налягане и адреналинът се нормализират.

Какво става в наши дни? Нашата потенциална жертва си седи в офиса, когато звънва телефонът. Това е шефът ѝ, който изказва силното си недоволство от някаква, според него, недобре свършена работа. Адреналинът моментално започва да се покачва, последван от другите ефекти на сляпата паника. Но вместо да се отдаде на физическата активност на „бягството“, нашата жертва продължава да седи и запалва цигара, за да „си успокои нервите“. Всички тези циркулиращи мастни киселини не изгарят. Вместо това се наслагват направо върху телесните тъкани. Ако това се случва постоянно, нашата жертва може да тръгне по пътя към бъдеща сърдечна криза.

## **ВИСОКОТО НИВО НА ТРИГЛИЦЕРИДИ ЧЕСТО ОЗНАЧАВА НИСКО НИВО НА HDL**

Моите собствени изследвания, както и изследванията на много други, показаха, че хората с високо ниво на триглицеридите често имат ниско ниво на „добрия“ холестерин HDL, а когато триглицеридите биват намалени чрез промени в диетата, HDL се увеличава. Това се случи и с мен самия преди около два̀сет години, когато открих, че концентрацията на триглицериди в кръвта ми е много висока.

Тъй като бях наясно какво означава това, аз веднага преминах на диета, която трябваше да понижи нивото на триглицеридите; ефектът беше почти незабавен. Само за няколко дни той спадна от 4,72 на 1,9 / нормалното ниво е 2,0/, съпроводен с нарастване на холестерина HDL.

Отговорът на проблема с триглицеридите е да се консумират само малки количества наситени мазнини, захар и алкохол. Чаша вино, особено ако е червено, не вреди; всъщност дори е доказано, че червеното вино в умерени количества предпазва от сърдечни проблеми. Трудностите възникват, когато хората пият редовно големи количества бира и алкохол. В някои случаи това може да доведе до обезпокоително високо ниво на триглицеридите. Тук трябва да подчертая, че този феномен не засяга всички, а само малка част от хората, чиито черен дроб очевидно е особено чувствителен към алкохола.

## АЛКОХОЛЪТ И ЗИГЗАЗИТЕ В НИВАТА НА ТРИГЛИЦЕРИДИТЕ

През 1966 година в болницата, в която работех, в два часа една сутрин беше приет трийсет и шестгодишен миньор. Беше се събудил от силни болки в гърдите и се предполагаше, че става въпрос за сърдечна криза.

Тъй като бях изразил интерес към кръвната картина и особено към мазнините в нея при пациенти със сърдечни проблеми, главният регистратор ме помоли да измеря нивото на холестерина и на триглицеридите на новодошлия. Тогава все още не беше възможно да се измерва HDL, а триглицеридните тестове бяха още в пелени. Но дори и така открих, че нивото на триглицерида в кръвта на пациента бе изключително високо.

След около десет дни бе решено, че миньорът изобщо не е имал сърдечна атака, а болките най-вероятно са се дължали на силно храносмилателно неразположение. Преди да си тръгне, му направихме още едно изследване на кръвта. Този път резултатът бе съвсем нормален. Когато поговорих с пациента, открих, че в нощта, в която го бяхме приели, изпил обичайните си четири литра бира. Престоят в болницата, през който не бе приемал никакъв алкохол, беше нормализирал нивото на триглицеридите. С тъга си дадох сметка, че само няколко дни след връщането му към обичайния начин на живот, то отново щеше да се покачи до небесата.

## ТРИГЛИЦЕРИДИТЕ И ЧЕСЪНЪТ

По време на нашите изследвания в Шефийлд станахме свидетели на сериозни подобрения на HDL у пациенти, на които давахме чеснови капсули „Кардиомакс“. Това доведе също така до значително намаляване нивото на триглицеридите. През третия месец на лечението, когато нашите пациенти получаваха по три капсули дневно, техният триглицерин спадна с цели 25%!



## **ПРОВЕРЕТЕ ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНИТЕ**

Някои противозачатъчни таблетки имат тенденция да увеличават нивото на триглицеридите и на холестерина в кръвта, което засяга употребяващите ги жени. Вашият лекар или в женската консултация ще ви посъветват точно кои таблетки са най-подходящи за вас, като вземат предвид всички проблеми с мазнините в кръвта, които бихти могли да получите. До известна степен със ситуацията може да се справите и като увеличите вашия холестерин HDL. По принцип една разумна диета с много плодове и зеленчуци и намалена консумация на мазнини и захар, съчетани с умерено спортуване, ще ви помогнат да поддържате баланса на мазнините в кръвта. И не забравяйте да пиете редовно капсулите с чесново масло.

## СЪРЦЕТО И КРЪВООБРАЩЕНИЕТО

Главната задача на сърцето е да помпи кръв през артериите до жизненоважните органи в нашето тяло. Разположено зад гръдната кост, то е мускулист орган с размерите приблизително на човешки юмрук и, въпреки че лежи централно в горната част на гръдния кош, е леко наклонено наляво.

На Фиг. 3 са показани четирите кухини на сърцето — две камери и две предсърдия — както и някои от големите кръвоносни съдове. Не забравяйте, че това е огледално изображение, следователно ляво и дясно са обърнати.

Фигура 3. Сърдечни камери. Стрелките показват посоката на кръвния поток.

1. венозна кръв от кръвообръщението; 2. белодробна артерия към белия дроб; 3. дясно предсърдие; 4. трикуспидална клапа; 5. венозната кръв се връща; 6. дясна камера; 7. дебела мускулна стена; 8. лява камера; 9. митрална клапа; 10. ляво предсърдие; 11. белодробна артерия към белите дробове; 12. аорта /обогатена с кислород кръв към тялото/.

## МОЩЕН МУСКУЛ

Човешкото сърце бие през целия ни живот средно с около седемдесет и два удара в минута, когато сме в покой. Физическата активност или стресът могат да увеличат пулса ни значително. Енергията, изразходвана от сърцето за времето на един среднодълъг живот, е достатъчна за вдигането на 35 000-тонен боен кораб на височина четири метра и четирийсет сантиметра над морето! Всяка секунда от всяка минута от всеки час от всеки ден на нашия живот сърцето задвижва обогатена с кислород кръв към мозъка, черния дроб, белите дробове, бъбреците и навсякъде другаде из тялото. Без жизненонеобходимия кислород в кръвта, тялото ще загине бързо.

Сърцето също се нуждае от известно количество обогатена с кислород кръв. Аортата изнася обогатена с кислород кръв от сърцето, която се разпределя и чрез все по-малки и по-малки артерии достига до всички органи. Когато излезе от сърцето, аортата се разделя на две широки артерии. Това са лявата и дясната коронарни артерии, които снабдяват сърдечния мускул и преминават над него, като от своя страна се разделят на четири по-малки артерии. Те от своя страна продължават да се разделят на все по-малки и по-малки кръвоносни съдове, които преминават през сърдечните мускули.

Когато ходим или спортуваме, след известно време мускулите ни се изморяват и ние също изпитваме умора. Очевидно поведението на сърцето трябва да е по-различно; то е устроено по такъв начин, че да функционира непрекъснато без умора.

Във всяка страна на сърцето има по две кухини; вляво е лявото предсърдие, с тънка стена, поставено върху силно мускулестата лява камера, от която е разделено посредством митралната клапа. Дясната страна на сърцето има подобна структура, дясното предсърдие и дясната камера са разделени посредством трикуспидалната клапа. Задачата на двете клапи е да не позволяват на кръвта да се движи в две посоки, а само в една. Трикуспидалната<sup>[1]</sup> е получила името си заради факта, че има три крайчета. Митралната клапа пък е наречена така, защото наподобява епископска митра.

Мускулната стена на лявата камера е по-дебела от тази на дясната, защото лявата камера трябва да издържа на по-голям натиск

от дясната. Нормалният сърдечен удар се състои от два звука. Първият е резултат от контракцията на двете предсърдия, които изпомпват кръв със сравнително слабо налягане /което и обяснява по-малко мускулестата им конструкция/ през клапите в лявата и дясната камера.

---

[1] Тривърх (лат.) — Б. пр. ↑

## КРЪВООБРАЩЕНИЕТО В СЪРЦЕТО

По време на пътуването си из тялото кръвта отдава повечето от кислорода, който съдържа. Тя се връща по вените и влиза в дясното предсърдие, а след това — в дясната камера. Оттам тя се изпомпва през белодробната артерия към белите дробове, където се зарежда отново с кислород. Щом се завърне при сърцето, кръвта преминава през лявото предсърдие, а от него — през митралната клапа — в лявата камера, откъдето се изпомпва със силно налягане и тръгва към тялото през аортата, най-голямата артерия, за да достави кислород до всички тъкани. За да попречат на кръвта, която се изтласква под голямо налягане, да се върне обратно в края на този цикъл, в белодробната артерия и аортата има клапи, които се затварят. Именно това произвежда втория звук на нормалния сърдечен ритъм.

## СЪРДЕЧНИЯТ ПЕЙСМЕЙКЪР

За да изтласкват кръвта, сърдечните камери трябва да се свиват в определена последователност, за което природата е създала сложен контролиращ механизъм. Миниатюрният „пейсмейкър“ на сърцето е разположен върху него. Свързан е с камерите и предсърдията посредством система от влакна, които преминават през стените на сърцето и пренасят електрически сигнали към неговите мускули. Тези сигнали се дават с такава последователност и честота, че да осигуряват средно по седемдесет и два удара в минута и същевременно да дават почивка на мускулите. Добре координираните движения при ударите на сърцето са резултат от строгата координация в работата на камерите и предсърдията в отговор на инструкциите на пейсмейкъра.

## КОЕ ПРИЧИНЯВА СЪРДЕЧНА КРИЗА

Ако преминаването на електрическите сигнали към сърцето е блокирано или повредено по някакъв начин, сърцето не може да функционира нормално и може да се стигне до сърдечна криза. Един от най-често срещаните начини, по които става това, е появата на тромб в някоя от коронарните артерии, който пречи на мускулите да се свиват. Тогава по влакъщата започват да се изпращат наслуки електрически сигнали. В резултат вече не може и да става дума за добре координираните седемдесет и два удара в минута. Неспособно да изтласква кръв, сърцето заприличва на трясящо се желе или, както казват медиците, изпада в състояние на фибрилация. Ако това състояние не се овладее до три минути, пациентът ще умре, тъй като жизненоважните органи, в това число и мозъкът, ще страдат от недостиг на кислород и ще получат необратими промени.

## СЪРДЕЧНИЯТ РИТЪМ И ЧЕСЪНЪТ

Сърдечните проблеми често се улавят по промените в сърдечния ритъм. Когато например коронарните артерии са блокирани, промененият ритъм се нарича вентрикуларна тахикардия. Това е опасно състояние и трябва да бъде бързо отстранено. Поже да се постигне чрез дефибрилатор, който упражнява силен, но краткотраен електрически удар върху сърцето, или с лекарства.

Неотдавна попаднах на копие от един вестник за медицински изследвания, където се описваше ефектът на дивия чесън /*Allium ursinum*/ върху вентрикуларната фибрилация. Учените причинили вентрикуларна фибрилация на две групи животни, като на едната от тях предварително дали да яде стрити на прах листа от див чесън. Във въпросната група ефектът от фибрилацията бил намален с цели 30% в сравнение с другата група.

/За рецепти с див чесън вижте дял „Рецепти“/



## АТЕРОМА И АНГИНА ПЕКТОРИС

Вътрешната страна на артериите е покрита с живи клетки. Именно около тях започват да се наслагват пихтиести субстанции, наречени атероми. Атеромата се състои от мазнини, холестерин и други съставки. С годините се образува все повече и повече атерома и проходът, през който преминава кръвта, става все по-тесен и по-тесен / виж Фиг. 4/.

Фигура 4. Напречен разрез на нормална артерия /горе/ и повредена от атерома /долу/.

/горе/ 1. мускулен слой; 2. кръвен поток; 3. вътрешна клетъчна обвивка /интима/; 4. външна обвивка;

/долу/ 5. атерома, състояща се от мазни /холестерин/ утайки и съсиреци.

Атеромата се образува върху повредените клетки от вътрешната обвивка. Как всъщност се повреждат въпросните клетки? Причините могат да бъдат няколко. Вече се знае, че това могат да направят токсините, произвеждани при пушенето /повече по този въпрос — по-долу/, както и някои инфекции. Един от най-важните фактори, свързани с производството на атерома обаче, е съвсем естествен защитен процес, предизвикван от самото тяло.

Когато се порежем, ако раната не е особено дълбока, само след няколко минути около разреза се образува съсирек. Той е резултат от сложен процес, в който участват точно определени по количество и последователност кръвни агенти; те влизат в определени реакции едни с други и образуват съсирека, за да сложат край на кръвотечението. Едни от най-важните участници в съсирването са тромбоцитите, които се събират в големи количества около нараненото място на кръвоносния съд.

В повечето случаи това протича както трябва. Тромбоцитите обаче, предизвикват съсирване и когато бъде повредена вътрешната обвивка на някоя коронарна артерия. Това действие е в значителна степен не толкова необходимо, тъй като съсирената кръв в една

повредена коронарна артерия често означава начало на изграждане на атерома.

Ако имате достатъчно късмет да не получите сърдечна криза заради наличието на атерома, може да не усетите присъствието ѝ, докато, вероятно на средна възраст, не почувствате силна болка в гърдите и надолу по ръцете при извършване на обичайна за вас дейност. Тази болка е известна като ангина пекторис и се появява, когато до сърцето не достига нужното количество кръв за осигуряването на добро снабдяване с кислород. Често това става, когато другите мускули на тялото извършват по-активна дейност и следователно имат увеличена нужда от кислород.

## **РИСКОВИ ФАКТОРИ ЗА СЪРДЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ**

За някои от тях вече стана дума, докато други ще бъдат обсъдени по-нататък в тази книга. Ето резюме на останалите рискови фактори.

## ПУШЕНЕ

От години се знае, че пушенето е причината за редица болести на дихателните пътища като емфизем, хроничен бронхит, рак на белите дробове и т. н. Неотдавна бе доказано, че то е голям рисков фактор за развитието на болести на коронарните артерии. Някои хора мислят, че с тази цел трябва да избягват единствено цигарите, но предупреждението важи за всички форми на тютюн, в това число пури и лули.

През последните две десетилетия броят на пушачите от мъжки пол намаля забележимо; жените обаче се оказаха далеч по-устойчиви срещу различните антитютюневи кампании, като по този начин се излагат на огромен риск. Пушенето, съчетано с хормоналните промени след менопаузата, са отговорни за факта, че сега повече от 40% от смъртните случаи при сърдечни заболявания са на жени.

## БОБ И НЕГОВАТА ЛУЛА

Един пациент, който посещаваше често моята клиника, занимаваща се с липидите, имаше отговорна работа и обичаше след работния ден да се отпусне пред добре приготвена вечеря. Боб си падаше особено много по пържени храни, като бекон, колбаси и чипс. След вечерята се настаняваше пред телевизора, запалваше лулата и пуфкаше доволно, особено ако предаваха някакъв футболен мач.

С напредването на възрастта — беше на петдесет и две години, когато дойде при мен — започнал да усеща странно изтръпване в краката, когато вечер пушел лулата си. Съпругата му го убедила да отиде на лекар. Той уредил да му направят изследвания в местната болница. Открили, че Боб има заболяване на периферните кръвоносни съдове. Това означавало запушване на кръвоносните съдове на краката. Препоръчали му да захвърли лулата в кофата за боклук и заболяването станало много по-незабележимо.

Случилото се с Боб е комбинация от промени. Първо, изобилстващата с наситени мазнини вечеря е увеличила значително количеството на мазнините в кръвта му, в резултат на което тя е станала по-гъста и по-трудноподвижна, а следователно и по-податлива на образуване на съсиреци. Пушенето отежнило още повече това състояние и същевременно стимулирало химически промени, които карали артериите да се свиват и временно да се стесняват. Този ефект, съчетан с вече съществуващата атерома /каквато повечето хора на възрастта на Боб имат/ пречел на кръвта да минава свободно през кръвоносните съдове и предизвиквал странното изтръпване.

## АЛКОХОЛ

Шекспир може да не е бил сърдечен хирург, но в „Макбет“ е изразил бляскаво някои от неприятните ефекти, съпровождащи прекаляването с алкохола.

Макдъф: — Нима си легна толкова късно, приятелю, че по това време все още си в леглото?

Портър: — Честно казано, сър, пирувахме до втори петли, а пиенето, сър, предизвиква в най-голяма степен три неща.

Макдъф: — Какви три неща предизвиква особено силно пиенето?

Портър: — Честен кръст, сър, оцветяване на носа, сън и урина. Похот, сър, предизвиква я и я отблъсква: предизвиква желание, но отнема възможността за неговото задоволяване. Следователно може да се каже, че пиенето извърта похотливостта — създава я и я разрушава, дава я и си я взема обратно, убеждава я и я обезсърчава; най-накрая я приспива и я изоставя.

## **ВЪЗРАСТ**

Напредването на възрастта е рисков фактор, срещу който не можем да направим нищо друго, освен да се храним и живеем здравословно.

## ХРАНА ЗА РАЗМИСЪЛ

1. Един бизнесмен има от 1 до 3 пъти по-голям шанс да получи сърдечна криза или някое друго сериозно сърдечно заболяване преди пенсия.

2. Само 8% от смъртните случаи през 1900 година са били причинени от сърдечно заболяване. През 1993 година цифрата вече е 35%.

3. Почти 80% от жените и мъжете на възраст между трийсет и пет и петдесет и четири години живеят вече пет години след първата си сърдечна криза.



## **КОРОНАРНАТА ТРОМБОЗА**

Вече стана дума за механизма на съсирването на кръвта и неговата роля за евентуална сърдечна криза. Нека сега да се спрем на това малко по-подробно във връзка със заболяването на коронарните артерии.

Написани са хиляди научни публикации за съсирването на кръвта. Би било невъзможно тук да засегнем всички фактори, свързани с този процес. Затова ще опиша само някои от ключовите компоненти и ще обясня къде е тяхното място в пъзела, наречен „съсирване“.

## ТРОМБОЦИТИТЕ

Тези кръгли и плоски образувания могат да се открият при всички бозайници. Едновременно с животоспасяващата си функция да спират изтичането на кръвта при всяко нараняване, тромбоцитите играят основна роля при атеросклерозата и тромбозата. Тромбоцитите се образуват в костния мозък и при нормални обстоятелства в кръвта ни циркулират големи количества от тях.

Външната мембрана на тромбоцита е от изключително значение за спиране на кръвотечението. Когато всичко е нормално, кръвотечението от незасегнатите кръвоносни съдове се предотвратява, а наранените кръвоносни съдове престават да кървят. С други думи, това е система за контролиране, която позволява на кръвта да се съсирва само когато е необходимо.

Смята се, че мембраната на тромбоцита е източник на субстанция, наречена тромбоцитен фактор 3; когато бъде изпуснат от тромбоцита, той ускорява съсирването. При нормални обстоятелства циркулиращите тромбоцити не се струпват на едно място, нито пък се прилепват към вътрешната обвивка на кръвоносните съдове. Когато тази обвивка обаче бъде наранена, циркулиращите тромбоцити стават лепкави, събират се около пострадалото място и съвместно с други кръвосъсирващи фактори създават съсирек или тапа, за да спрат кървенето.

Тук трябва да споменем определени субстанции, секретирани от артериите по време на активиране на тромбоцитите. При нараняване една нормална артерия отделя тромбоксан А<sub>2</sub>; той стимулира тромбоцитите да се струпват на едно място, за да спрат кръвотечението. За да предотврати ненужното, прекаленото съсирване, артерията изпуска простаглицин. За нещастие, изглежда, че наранените артерии, развили атерома, не отделят простаглицин и в резултат усложняват проблема със съсирването.

С разрастването на атерома върху него се образува слой от клетки. Това не става случайно, а се предизвиква от друг продукт на тромбоцитите — фактора на нарастването. Именно той окуражава клетките от вътрешната обвивка да се размножават и да покрият

атеромата. След като този процес се повтори неколkokратно, се стига до блокиране на артерията.

#### КОНСУМИРАНИЯТ ЧЕСЪН ПРОТИВОСТОИ НА ЛЕПЛИВОСТТА НА ТРОМБОЦИТИТЕ

Консумацията на чесън и на лук може да ни спаси от нежеланата лепливост на тромбоцитите. Нека да хвърлим поглед към някои от изследванията, демонстриращи този полезен ефект.

През 1972 година д-р Вайзенбергер и неговите колеги съобщават, че при лабораторни опити лукът възпрепятства събирането на едно място на тромбоцити. Този факт бе изключително интересен, но доказателството за неговата ефикасност трябваше да бъде демонстрирано при хора, преди да могат да се правят някакви заключения за противосъсирващите му свойства. Най-ценното в това изследване беше идентифицирането на субстанцията, възпрепятстваща съсирването, наречена аденозин. Други учени обаче посочиха, че не е възможно това да се дължи на аденозина, тъй като той не се абсорбира от стомашночревния тракт. По-късно започнаха да се правят предположения, че чесънът съдържа неизвестни съставки, позволяващи на аденозина да преминава през клетъчните бариери, които обвиват стомашночревния тракт.

Когато човек консумира храна с високо съдържание на мазнини, има тенденция тромбоцитите да се събират на едно място. Д-р Багхурст и неговите колеги изследвали това явление върху много пациенти и публикували резултатите в „Lancet“ за 1977 година. Въпросните учени хранили своите пациенти с храна, богата на наситени мазнини, подобна на онази, която описвам в частта за триглицеридите, като към нея добавяли и по 75 грама запържен лук. И открили, че тромбоцитите вече не се събират заедно чак толкова силно.

В друго изследване професор Бордиа демонстрира, че тромбоцитите в кръвта на здрави възрастни хора могат да бъдат принудени да се събират чрез химически средства. Но такова скупчване не се забелязвало, ако преди вземането на кръвта пациентите приемали чесново масло.

#### ТРОМБОЗА ПРИ КОНЕТЕ

Един пациент, който редовно посещаваше ферми във Франция, ми разказа следната история. Изглежда конете също имат проблеми с кръвообращението — при тях се срещат тромбози на артериите на краката, които им причиняват силни болки и могат да доведат дори до смърт. Френските фермери обаче имали лек за това: прибавяли към храната на животните определено количество лук и чесън и съсиреците постепенно изчезвали, а животните ставали отново здрави и активни.

#### ФИБРИНОГЕН

Съсирекът, получен от слепването на тромбоцитите, първоначално е доста неустойчив и трябва да бъде укрепен. Тук идва редът на жизненоважния протеин, наречен фибриноген. И отново въпросът е в това да имаме правилната концентрация от фибриноген в кръвта — ако е прекалено много, той може да ускори образуването на съсиреци. С напредването на възрастта нивото на фибриногена у много хора се увеличава. Това изглежда важи особено за онези, които са предразположени към сърдечен инфаркт. У пушачите също се забелязва тенденция към повишено ниво на фибриногена; дори само това е достатъчна причина да се откажем от този вреден навик.

#### ВИСКОЗНОСТ НА КРЪВТА

Ако вискозитетът<sup>[1]</sup> на кръвта се повиши — с други думи, ако стане по-гъста и в резултат — по-бавноподвижна, опасността от сърдечен пристъп нараства. Това състояние може да бъде подоброено с консумацията на повече мазна риба и намаляване приема на наситени мазнини. Чесънът има подобен ефект.

#### ЛУКОВИТЕ ИДВАТ ДА НИ СПАСЯТ

В края на шейсетте години, когато започвах изследванията си и бях заобиколен от скептицизъм и негативни реакции, в един медицински вестник се появи особена статия. В нея се описваше ефектът на луковите върху кръвообращението на група настанени в болница пациенти, страдащи от болести на коронарните артерии. Те били лекувани с противосъсирващи лекарства, които трябвало да „разредят“ кръвта им и да сложат край на нежеланото съсирване.

Изследователите открили, че когато заместили лекарствата с лук, получавали същия резултат. Разговарях с един от членовете на въпросния екип и от него разбрах, че в крайна сметка престанали да дават на болните лекарства, тъй като лукът вършел същата работа, и то по природосъобразен начин. Помислете само колко по-ефективно щеше да бъде лечението, ако вместо лук бяха давали чесън.

Тук трябва да предупредя своите читатели; не спирайте по своя воля вземането на „разреждащите“ кръвта лекарства, за да ги заместите с чесън. Послушайте вашия лекар — той знае най-добре кое е най-подходящото лечение за вас. Но непременно вземайте по една чеснова капсула дневно и включете чесъна в храната си — първото само ще ви бъде от полза, а с второто ще подобрите вкуса на храната си. Гледайте на чесъна като на допълнително лекарство, а не като на негов пълен заместител, освен ако не получите професионален съвет да спрете вземането на лекарството.

#### ТРИГЛИЦЕРИДИТЕ СА СВЪРЗАНИ СЪС СЪСИРВАНЕТО

Очаквах именно тази възможност. Това бе убедително доказателство, че чесънът и лукът биха могли да бъдат от голяма полза за човешкия род и дори да спасят много човешки живота. Един от моите колеги-медици се заинтересува от теориите ми и най-после имах възможността да приложа идеите си в практиката.

През 1968 година малцина във Великобритания — в частност в Шефийлд — можеха да мечтаят за чесън. На него се гледаше като на някакъв чуждоземен боклук с отвратителна миризма, който има още по-неприятни последици при консумация. Беше почти невероятно нашите пациенти да се съгласят да поемат няколко скилидки чесън с богатата си на мазнини закуска, а чесновите капсули не се намираха лесно. Тъй като обаче трябваше да изпробвам своята теория, аз попитах пациентите си дали биха предпочели лука.

За моя голяма радост шестнайсет човека, всички прекарвали сърдечна криза, изявиха желание да участват в изследването. Пациентите се съгласиха да консумират две еднакви закуски през няколко дни, като едната беше с добавка на суров, сварен или пържен лук. Менюто се състоеше от бекон, пържени яйца, корнфлейкс и сметана, печени филийки с масло и мляко, и съдържаеше много мазнини. След храненето и в двата случая изследвах нивото на

триглицеридете в кръвта на доброволците. Открих, че когато се консумираше лук, той възпрепятстваше донякъде повишаването на нивото на триглицеридите, както се бе получило в другия случай, т.е. без лук в закуската.

---

[1] Т.е. лепкавост — Б. пр. ↑

## ЧЕРВЕНИТЕ КРЪВНИ КЛЕТКИ

Червените кръвни клетки, които циркулират из всичките ни артерии и вени, разнасят жизненоважния кислород до нашите органи. Успешното пренасяне на кислород до тъканите и въглероден двуокис в обратна посока зависи от гъвкавостта и способността за деформиране на външната мембрана или обвивка на клетките. Това позволява на червените кръвни телца да преминават по капилярите, които имат по-малък диаметър от самите тях. С две думи, ако червените кръвни телца не са толкова гъвкави, те няма да успяват да преминават през капилярите и да осъществяват необходимата обмяна на газове, а ще задръстват най-тънките кръвоносни съдове и ще създават сериозни проблеми.

Някои хора със сърдечни проблеми имат точно такива не толкова гъвкави червени кръвни телца, особено ако храната им изобилства с наситени животински мазнини. Преди да започна изследванията си за тази книга, мислех, че рибеното масло, което бях изучавал в продължение на години, е единственият начин да помогнем на червените си кръвни телца да станат по-гъвкави. Сега съм убеден, че чесънът има същия ефект.

## ПОДОБРЯВАНЕ НА КРЪВООБРЪЩЕНИЕТО С ЧЕСЪН

Сега вече има доказателства, че след като човек е приемал чеснов прах в продължение на четири седмици, вискозитетът на кръвта му намалява с 3,2% — малка, но важна промяна в правилната посока. В резултат на тази промяна и намаляване струпването на тромбоцити на едно място, червените кръвни клетки имат възможност да преминават свободно през най-малките кръвоносни съдове — телесната мрежа от изключително фини артерии и вени. Подобряването на циркулацията в микрокръвоносните съдове на свой ред води до подобро оросяване с кръв на ръцете, краката и кожата. Тези промени бяха публикувани за първи път от д-р Х. Кизеветер и неговите колеги през 1991 г. в „Международен вестник за клинична фармакология, терапия и токсикология“.



## НЕЩО ОТ ЛИЧНИЯ МИ ОПИТ

До ушите ми са стигали множество разкази за чесъна и ефикасността му за подобряване на кръвообръщението. Много хора, повечето от тях стари, са ми разказвали същата история и трябва да кажа, че бях настроен доста скептично. Но когато и аз на свой ред взех първата си капсула с чесново масло непосредствено преди закуска, усетих някакво затопляне, което беше доста приятно. Очевидно нямаше как да твърдя категорично, че този ефект се дължеше на чесъна. Същевременно, дори от това да зависеше животът ми, нямаше как да мисля, че отговорни за него бяха препечената филийка и мармаладът върху нея. Като всеки добър изследовател реших да вземам капсулите по различно време на деня, със или без храна. Във всички случаи ефектът бе един и същ.

## ФИБРИНОЛИТИЧНА ДЕЙНОСТ

За да спрат изтичането на кръв, тромбоцитите образуват съсирек, който веднага се укрепва от фибрина — крайния продукт на този процес. Той стабилизира тромбоцитната тапа само за няколко минути, но продължава да действа и след това и създава фибринна тапа.

За да даде възможност на раната да зарастне както трябва, фибринът трябва да бъде махнат; това ще даде възможност на клетките, които при нормални условия покриват кръвоносния съд, да покриват раната. Този процес, известен като фибринолитична дейност, разтваря съсирека. При много страдащи от ненормално високо ниво на мазнините в кръвта и при много възрастни хора обаче тази фибринолитична дейност е значително отслабена. Това се забелязва особено при пациенти с високо ниво на триглицеридите в кръвта. При тези хора съсиреците не се разтварят, а нарастват и стават част от цялостния съсирващ процес в артериите. В крайна сметка това води до ангина пекторис или сърдечен инфаркт.

## ЧЕСЪН, ЛУК И ФИБРИНОЛИТИЧНА ДЕЙНОСТ

През 1966 година д-р Гупта прави изследване върху пациенти, подобно на предприетото от мен година-две по-късно. Той вземал кръвни проби от болните на гладно и после, след богата на мазнини закуска, съпроводена от 60 грама пържен лук — на определени интервали. Би трябвало да се очаква след подобно мазно хранене фибринолитичната дейност да намалее, с други думи разтварянето на съсиреци да бъде възпрепятствано. Обаче д-р Гупта открил увеличаване на тази дейност.

Сравнително наскоро след изследванията на д-р Гупта бяха публикувани резултатите от други, подобни на неговите търсения. Всички те изучаваха ефекта на изсушен, сварен, пържен или суров лук върху фибринолитичната дейност и във всички случаи се наблюдава увеличение на тази дейност.

По-късно бе открито, че чесновото масло или чесновият сок имат същия благотворен ефект.

Ето някои приятни новини за възрастните хора, чиято фибринолитична дейност започва да отслабва. Д-р Джейн открива, че сто грама лук, даден на пациента преди да бъде изследван, имат по-забележим благотворен ефект върху възрастните хора, отколкото върху младите.

Тук трябва да отбележим още едно изследване — на професор Бордиа, публикувано в международния вестник „Атеросклероза“ през 1977 година. Той дава етеричното чесново масло на четирийсет доброволци, сред които имало десет здрави хора, десет пациенти със стар инфаркт на миокарда и двайсет — с току-що прекаран инфаркт на миокарда. През тримесечния опитен период фибринолитичната им активност нарастнала значително и спадала само при прекъсване на лечението.

Най-интересното в случая е това, че фибринолитичната дейност на пациентите с току-що прекаран инфаркт на миокарда също се подобрила. Важното тук е, че тези пациенти били все още в болницата, където се възстановявали след прекарания инфаркт. Всеизвестно е, че ако фибринолитичната дейност не може да бъде увеличена по време на критичния период непосредствено след кризата, пациентът най-

вероятно ще получи нов инфаркт вследствие на по-нататъшното образуване на съсиреци.

## ЧЕСЪНЪТ, АСПИРИНЪТ И РИБЕНОТО МАСЛО

От години като средство срещу прекалената активност на тромбоцитите при лечението на сърдечните заболявания и удари се използва аспирин в малки дози. В резултат се увеличава времето на кървене и се намалява лепливостта на тромбоцитите. По този начин се контролира прекаленото образуване на съсиреци.

За да се изчисли времето на кървене на даден човек, на ръката се правят два разреза, всеки дълъг около 5 мм и дълбок 1 мм, като така се избягва нараняването на по-големите кръвоносни съдове. На всеки трийсет секунди потеклата от разрезите кръв се попива с филтърна хартия, докато кървенето престане. Времето на кървене е времето, нужно за спиране на кръвотечението — обикновено между две и десет минути.

## **НЕОБХОДИМО Е ЕДНО-ЕДИНСТВЕНО БЛИЗВАНЕ**

Този тест има своите недостатъци, но, въпреки критиката за неговата точност, която се надига на равни интервали от време, той е повсеместно възприет метод за измерване на кървенето. Дозата аспирин, използвана най-често за увеличаване времето на кървене, е 75 мг дневно. През 1981 година присъствах на една конференция в Торонто, на която покойният професор Дж. Р. А. Мичъл изказа следното мнение: дневната доза, необходима за възпрепятстване слепването на тромбоцитите, е не повече от едно-единствено близване на таблетка аспирин.

## АСПИРИНЪТ СЪЗДАВА ЛИ ПРОБЛЕМИ?

Около 1% от пациентите, които вземат аспирин, за да контролират съсирването, страдат от значителни вътрешни кръвоизливи, причинени от дразнещия ефект на лекарството. В такива случаи трябва да търсим заместител на аспирин. Много е вероятно след още някои изяснявания по този въпрос това да се окажат чесънът и рибеното масло; и двете имат малко, ако не и никакви странични ефекти.

## РИБЕНОТО МАСЛО И ВРЕМЕТО НА КЪРВЕНЕ

През 1990 година председателствах срещата на група експерти на международно равнище с цел разискване на ефекта, който оказват рибата и рибеното масло върху времето на кървене и възможното взаимодействие между тях и аспирин. Очевидно при положение, че и аспиринът, и рибеното масло удължават времето на кървене, би могло да се стигне до прекалено кръвотечение, ако се вземат и двете едновременно.

Прегледах почти сто научни издания, в които се публикуваха резултатите от изследвания върху ефекта на рибата и рибеното масло върху времето на кървене. С едно-две изключения то нарастваше и това навеждаше на мисълта за благотворното въздействие върху тромбоцитите и следователно намаляване на риска от образуване на тромби.

Мнението на групата бе, че аспиринът може да се дава едновременно с рибено масло без опасност от вредни последствия, стига рибеното масло да не е прекалено много. Дневният прием на два-три грама мастни киселини „Омега 3“, присъстващи в рибата, не причиняват никакви проблеми, когато се вземат едновременно с аспирин.



## ЧЕСЪНЪТ ИМА ЛИ ПОДОБЕН ЕФЕКТ?

Доколкото знам, все още не е правено никакво значимо изследване за сравняване ефикасността на чесъна с тази на аспирин при предпазването от образуване на съсиреци. Читателите на тази книга вече би трябвало да са наясно с резултатите от много изследвания, според които серните съединения в чесъна противодействат ефикасно на лепливостта на тромбоцитите както при хората, така и при животните. Няма никаква причина чесънът да не се окаже също така ефективен, както аспиринът, за изпълняването на тази роля, но освен това има предимството, че е много по-безопасен. Препоръчвам на всички да консумират всекидневно чесън, пресен или във вид на капсули, както и рибено масло, за да поддържат сърцето и кръвообращението си здрави.

## **БЪДЕЩИ ИЗСЛЕДВАНИЯ**

Сега е нужно широкообемно изследване за сравняване ефекта от чесъна, рибеното масло и аспирин при предпазване от инфаркт или от повторен инфаркт за онези, които вече са преживели един. Това изследване трябва да обхване колкото се може повече пациенти и да продължи няколко години. Както вече отбелязах, коронарното заболяване се развива в продължение на много години и обикновено се проявява след четиридесетата, петдесетата или шестдесетата година на засегнатия. За заболявания с толкова дълъг инкубационен период няколкоседмичните изследвания не са нищо повече от индикатор какво би могло да се случи при определен вид лечение. Само времето може да покаже.

## ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

Много хора страдат от високо кръвно налягане; то е един от най-значимите рискови фактори за евентуален инфаркт. Конвенционалното лечение с лекарства отнема сериозна част от бюджета на Националната здравна служба. Многобройни изследвания обаче доказват, че можем да намалим кръвното си налягане, като включим повече чесън в храната си или с ежедневния прием на чеснова капсула.

Горната граница на приемливото кръвно налягане у здравия човек варира с възрастта. Налягане над 160/95 вече се счита за ненормално и се определя като високо. По-голямата от двете цифри е известна като систолично, а по-малката — като диастолично кръвно налягане. Сега на диастоличната стойност се гледа като на по-важната индикация на кръвното налягане, тъй като при по-възрастните хора систоличната стойност не може да бъде особено намалена. Причината е в това, че с годините стените на артериите и най-вече на аортата, която излиза от сърцето, се втвърдяват и загубват своята еластичност. Следователно те вече не могат да се разтягат както преди и поглъщат някои от промените в налягането, причинени от изпомпването на кръв от сърцето; в резултат може да се отчетат високи стойности на кръвното налягане.

## КОЛЕБЛИВО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

При хората, подложени на стрес на работното си място или в начина си на живот, може да се появи състояние, известно като синдром на Гейсбок или колебливо свръхвисоко кръвно налягане. Това означава, че кръвното налягане варира от високо до ниско, което може да бъде предтеча на перманентно високо налягане. Ако начинът на живот на страдащия от това състояние стане по-спокоен, високото кръвно налягане си остава високо и се превръща във важен рисков фактор за сърдечен инфаркт.

Един от проблемите при такова състояние е, че потърпевшият често няма представа за него, докато не посети своя лекар за рутинен преглед. Тогава от голямо значение е веднага да започне лечението, обикновено с лекарства. Сред най-често използваните са бета блокерите, които намаляват кръвното налягане и сърдечния ритъм, но заедно с това правят по-муден и по-вял човека като цяло. Умората е обичаен страничен ефект на бета блокерите. Те не се препоръчват при хора, страдащи от заболявания на дихателните пътища, например астма; за тях са подходящи калциевите антагонисти.

В началото на тази глава описах как сърцето изтласква кръв към тялото, като редува свиване и отпускане. За тази си дейност то се нуждае от определени химически елементи, един от които е калций. Лекарите обикновено се стремят да намалят работата на сърдечния мускул при страдащите от ангина пекторис или високо кръвно налягане и при прекаралите инфаркт, за да го предпазят и да не му позволят да се преуморява. Тук влиза в действие калциум ченъл блокерът, като блокира частично придвижването на калция в клетките на сърдечния мускул. В резултат сърдечният ритъм се забавя и дори артериите се разширяват.

Всички лекарства обаче дават странични ефекти и са скъпи.

## СОЛТА И ВИСОКОТО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

Повечето от нас консумират храна, буквално засипана със сол, защото тя подобрява вкуса или по-точно приближава храната към вкуса, с който сме свикнали. За да функционира тялото ни нормално, най-често се нуждаем от около един грам сол дневно. По-голяма част от съвременното човечество обаче приема десет пъти повече от необходимото. Организмът на мнозинството успява да се справи с този излишък, но останалите — хора със заболявания на черния дроб, с бъбречни проблеми или с различни форми на сърдечни болести — не могат. Резултатът е високо кръвно налягане.

Количеството сол, което ръсим от солницата, е всъщност съвсем малко — по-голямата част от тези десет грама идва от готовите храни или я прибавяме сами към яденето по време на готвене. Добър пример за това са пакетите чипс. Много от пакетирани храни, като супите например, съдържат повече сол от необходимото. Лично аз намирам, че ако храната ми е подправена с чесън, тя става достатъчно вкусна, за да не се нуждае от сол.

## ДА ПОНИЖИМ КРЪВНОТО СИ НАЛЯГАНЕ

Добра идея е с напредването на възрастта да проверяваме периодично кръвното си налягане. Достатъчно е да го правим веднъж годишно. Някои хора мислят, че имат високо кръвно налягане, тъй като получават главоболие и краткотрайно замаяване. Това обаче обикновено не се причинява от по-леките форми на високо кръвно налягане, така че причината най-вероятно трябва да се търси другаде.

Най-напред се обърнете към историята на заболяванията във вашето семейство. Ако високото кръвно налягане е сравнително често срещано явление, този факт трябва да ви изпрати на лекар, за да проверите собственото си налягане. Можете да си помогнете, като намалите консумацията на сол. Освен това ако водите изпълнен със стресови ситуации живот, трябва да потърсите начини да спортувате и да се отпускате по-често. Възможно е да откриете полза от някакъв вид медитация, независимо дали практикувана самостоятелно или групово. Ако кръвното ви се е покачило, вашият лекар най-вероятно ще ви предпише някакво лекарство. Няма да ви навреди, а най-вероятно ще ви помогне, ако едновременно консумирате чесън или вземате чеснови капсули всеки ден. Обърнете внимание на думата „едновременно“; това означава, че трябва да вземате и предписаното лекарство.

## ПЪТЯТ, ПРОКАРАН ОТ МЕДИЦИНСКИЯ ЦЕНТЪР „ГРЕЙТ СМОУКИС“

Правени са много изследвания върху ефекта, който оказва чесънът върху кръвното налягане. За да ви убедя в неговата полза, най-доброто, което мога да направя, е да ви запозная с публикуваното през 1987 година изследване на д-р С. А. Бари и неговите колеги от Медицинския център „Грейт Смоукис“ в Северна Каролина. При предишното си изследване учените давали чесново масло на двайсет здрави доброволци. Всички те били студенти със средна възраст двайсет и шест години. Помолили участниците преди започване на сегашното изследване да избягват всякакви лекарства, действащи върху струпването на тромбоцити и да ограничат употребата на чесън по време на хранене.

През четириседмичния период, през който им давали чесново масло, обичайното им кръвно налягане спаднало забележимо в сравнение със същия период на даване на плацебо. За плацебо използвали капсула, чието съдържание не въздейства по никакъв начин върху кръвното налягане. Може би ще възразите, че в този случай доброволците са разбирали коя капсула съдържа чесън заради специфичната му миризма и нейната липса може би е оказала своя ефект. Но не и в това изследване обаче, тъй като учените осигурили плацебо-капсули с характерния чеснов мирис!

## **ТРЕТА ГЛАВА НА ПРАГА НА НОВИ ОТКРИТИЯ**

### **ЕСТЕСТВЕН АНТИБИОТИК**

Преди да се впуснем в обяснения как представителите на луковите и чесънът в частност биха могли да се впрегнат в борбата срещу инфекциите, искам да кажа няколко думи за живите организми, отговорни за някои от болестите, които могат да повалят хората. Тези организми можем да наречем бактерии, микроорганизми или просто микроби.



## ПАТОГЕНЕН И НЕПАТОГЕНЕН

Бактериите биват два вида. Патогенни, способни да причинят заболяване у човека-домакин, и непатогенни, които не представляват подобна опасност. В нас и върху нас живеят много непатогенни бактерии, които изпълняват жизненоважна роля за правилното функциониране на нашето тяло. Така например в стомашночревния ни тракт живее бактерия, с чиято помощ разграждаме и смиламе усвоената храна. Без нея най-вероятно бихме умрели от недохранване.

Непатогенните бактерии в нас също така ни помагат да се отбраняваме срещу патогенните бактерии, като унищожават ненужното количество от тях, за да запазим своя баланс. /Понякога обаче става така, че дори непатогенните бактерии могат да причинят инфекция./

Когато вземате антибиотици, обръщали ли сте внимание на промяната в размерите и консистенцията на вашите изпражнения? Обикновено това се дължи на унищожаването на непатогенните бактерии и е един от нежеланите и неприятни странични ефекти. В началото на шейсетте години бе установено, че приемането на антибиотика неомицин води до драстично намаляване на мазнините в кръвта. След много обсъждания и спорове се стигна до заключението, че този факт се дължи на убийственото му въздействие и върху живеещите в нас непатологични бактерии, което води до неспособността на тялото ни да абсорбира основните хранителни продукти. Подобно състояние може да се допусне за известно време, а и кой знае, то може би щеше да помогне на хората да отслабнат. Но продължителното му използване означаваше да си търсим белята. Доколкото знам, сега употребата на неомицин е строго ограничена.

Друга характерна черта на бактерията е способността ѝ да се приспособява към промяната в условията. Конвенционалните антибиотици са изключително полезни при лечението на много инфекции, като се започне от възпалено гърло и се стигне до сериозни, заплашващи живота състояния. Отрицателен резултат от тяхната употреба обаче е способността на заразния организъм да придобие устойчивост към съответния антибиотик.

## БАКТЕРИЯТА

Може би си спомняте, че споменах за Албърт Швайцер, който лекувал с чесън хронична дизентерия. И как по време на Първата световна война руската армия го използвала като лек срещу гангрена. При липса на съвременни антибиотици чесънът се оказва много ефикасен, като освен това не създава проблеми с появата на странични ефекти.

През 1856 година един от най-великите учени на земята Луи Пастър, пише за чесъна в едно френско научно издание. Пастър е световноизвестен с откриването на организмите — и на ваксината срещу тях — причиняващи антракс /синя пъпка/ и бяс. Щом Пастър е бил убеден в силата на чесъна, мисля, че би трябвало наистина да вземем по-присърце този въпрос.

Един век по-късно, през 1956 и 1957 година, в много научни периодични издания бяха публикувани открития за ефикасността на определени билки и подправки да унищожават някои от микроорганизмите, виновни за натравяния с храна. Чесънът беше единственото растение, което се справяше успешно с организмите *Shigella sonnei*, *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Streptococcus faecalis* и *Lactobacillus casei*, всички те способни да създадат сериозни здравословни проблеми.

През 1985 година д-р Дж. Р. Фенуик и д-р А. Б. Ханли написаха и публикуваха в том 22 на „Наука за храната и храненето“ прекрасната дисертация „Родът на луковите растения“, където описват антибактериалните свойства на чесъна и другите представители на рода на луковите. Авторите изброяват двайсет и три вида организми, чието развитие според резултатите, публикувани и от други учени, можело да бъде спряно от тези растения. През 1993 година започна двугодишно изследване, проведено в Улвърхамптън от миз Зейра Рос като част от нейната докторска дисертация по философия под ръководството на д-р Дейвид Хил, главен преподавател по микробиология. В него се използвали човешки чревни течности, за да се изследва ефектът, който оказва етеричното чесново масло, получено чрез парна дестилация /„Кардиомакс“/ върху няколко особено важни и проблематични бактерии. Две от тях /*Salmonella enteritides* и *Listeria*

*monocytogenes*/ напоследък често стават причина за хранителни натравяния с яйца, пилета и непастъризирани сирена. Открито бе, че *Listeria monocytogenes* е особено чувствителна към чесновото масло и може с лекота да бъде контролирана с него. Колкото до салмонелата, съвсем малки количества от чесновото масло били достатъчни, за да я унищожат. Много важно следващо откритие бе, че коменсалната бактерия<sup>[1]</sup>, която обитава червата на човека и е от голямо значение за доброто здравословно състояние на стомашночревния тракт, не страда от бактерицидните свойства на чесновото масло, докато антибиотиците могат да упражнят точно противоположния ефект.

---

[1] Коменсализъм — съжителство на организми, при което единият има полза /коменсал/, а другият — не. — Б. пр. ↑

## ГЪБИЧНА ИНФЕКЦИЯ НА ТЯЛОТО

Съществуват много дразнещи и упорити гъбични инфекции, които засягат хората. Сред тях са атлетичен крак, цистит, млечница, трихофития и вагинит.

Ако не се лекува, млечницата може да доведе до сериозни усложнения и дори да засегне нивата на кръвната гликоза. Тя обаче се лекува трудно, често защото микроорганизмите вече са станали устойчиви на използваните преди антибиотици. Поддържането на лична хигиена и големите дози чесън /няколко скилидки или капсули чесново масло, приети през устата/ могат да помогнат да се излекуваме от това състояние.

Трихофитията все още се среща и в наши дни. Тя е обичайно явление сред домашните животни и може да бъде предадена и на хората. Чесънът е идеално средство срещу нея, и може да се използва както локално върху кожата, така и приеман през устата.

## ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ РАК

Ракът е едно от четирите заболявания, вземащи най-много жертви във Великобритания и, напълно разбираемо, е твърде вълнуваща тема. И така, преди някой да ме е обвинил, ще подчертая, че чесънът не е панацея или чудотворно растение. Второ, проучванията върху чесъна и рака, за които знаех по време на написването на тази книга, се основават върху изследвания както върху животни, така и върху хора, но все пак най-вече с животни. Тези първи изводи трябва да бъдат тепърва подробно анализирани от всички страни, а работата трябва да се съсредоточи предимно върху хора, преди да можем да кажем със сигурност дали чесънът има своята роля в борбата срещу рака.

## КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА РАКЪТ?

Когато говорят за рака, повечето хора очевидно имат предвид само едно заболяване. Всъщност съществуват много негови форми. Сред най-разпространените са рак на пикочния мехур, на простатната жлеза, на гърдата, на белите дробове, на кожата, на дебелото черво и на стомаха. Левкемията също се смята за форма на рак.

Съществуват различни нива и стадии на развитието на рака и конвенционалното лечение с лъчетерапия, химиотерапия или хирургическа намеса може да се прави индивидуално или колективно — с успех при много пациенти.

Клетките в нашето тяло увеличават броя си, когато сме млади и все още растем, докато вграденият в нас механизъм не реши, че сме пораснали достатъчно. Но и след края на растежа много органи, особено кожата, продължават да подменят старите клетки с нови през целия ни живот. Напълно нормално е тъканите да отстраняват старите клетки и да ги заменят с нови — това е част от поддържането на здраво, добре действащо тяло. Костният мозък например, който отговаря за производството на кръв, всеки ден подменя два милиарда червени кръвни клетки.

## КАК ПОРАЗЯВА РАКЪТ

Ако група клетки излезе извън контрола на системата, отговорна за тяхната подмяна, започва да се развива тумор. Със своето нарастване туморът или ракът поразява и разрушава околните тъкани. Група ракови клетки може да проникне в кръвния поток, който ги разнася из цялото тяло, така че те започват дейността си вече навсякъде.

## ЧЕСЪНЪТ: ДОКАЗАТЕЛСТВА, С КОИТО РАЗПОЛАГАМЕ ДОСЕГА

Много от химикалите, които употребяваме в нашето всекидневие, могат да причинят разрастване на рака. Кожният, чернодробният и белодробният рак са само три от неговите форми, които могат да бъдат провокирани от химикалите някъде в нашето обкръжение. Те могат да присъстват на работното ни място или в храната, която консумираме.

В Ню Йорк група изследователи, д-р Белман, д-р Блок и д-р Бейръни, предизвикали рак на кожата на мишки, като използвали такива химикали. Решили да опитат дали чесновото масло би могло да предотврати по-нататъшното развитие на рака и открили, че действително може. Макар опитите засега да се правени само върху животни, началото е обещаващо. Можем да се надяваме, че ще последват други изследвания и резултати.

„Чесънът — преглед на връзката му с рака“ е заглавието на публикация на д-р Сумийоши и д-р Варгович. Тези учени се спират на съвременните доказателства за способността на чесъна да не позволява на определени химикали да предизвикат рак. Те използват същите канцерогенни химически вещества, употребени и в нюйоркското изследване. /Канцероген е вещество което, влязло в контакт с човешкото или животинското тяло, може да предизвика развитието на рак./ Тези автори правят следното заключение на своя преглед: „Точният механизъм, по който чесънът възпира карциногенезиса, все още не е определен, /но/ постепенно се доказва, че при опитите съставките на чесъна прекрасно възпрепятстват и появата, и развитието на карциногенезиса.“

На прост език това означава, че определени съставки в чесъна пречат на рака да започне ужасната си дейност и могат дори да възпрат вече появилия се рак. Според мен това е смело твърдение, но то е направено въз основа интерпретацията на изследванията на двамата автори, върху които те несъмнено са размишлявали сериозно.

През 1989 година д-р Джанг и неговите колеги успяват да предизвикат промени, предхождащи развитието на злокачествен тумор



в черния дроб на животни, като им давали химическото вещество диетилнитрозамин — известен канцероген. И отново чесънът доказал благотворното си въздействие в този ранен стадий. Японски изследователски екип достига до подобни резултати при работата си с мишки.

В „Изследвания върху рака“, 1988 година, д-р М. Дж. Варгович и неговите колеги от Тексаския университет огласяват резултатите при използването на химически канцероген, с който предизвикват рак на хранопровода на плъхове. Хранопровод е тръбата, през която преминава всичката погълната от нас храна. Тя започва в задния край на устата и свършва при входа за стомаха. Ракът на хранопровода се среща и при хората, но се лекува много трудно.

Плъховете, на които давали от канцерогена, развили тумори по хранопровода. Онези плъхове, на които към канцерогена прибавили и диалил сулфид, вторичен продукт на чесъна, не получили никакви поражения. Мислите, на които ни навежда това, са изключително вълнуващи, но само когато резултатите бъдат потвърдени върху хора, а не върху плъхове, ще знаем, че чесънът наистина може да предизвика такъв драматичен ефект.

Д-р В. Ю и неговите колеги от Пекиния институт в Китайската народна република направили изследвания, свързани с чесъна и рака на стомаха. Резултатите са публикувани през 1989 година във „Вестник на националния онкологичен институт“ под заглавие „Луковите зеленчуци и намаленият риск от рак на стомаха“. Това проучване е от особен интерес, защото се базира на наблюдения най-вече върху хора, а не върху животни, и е проведено в част на Китай, в която ракът на стомаха преобладава над другите заболявания.

Включени са били две групи хора, първата от 564 болни от рак на стомаха и втората — 1 131 човека без такива признаци. Лекарите отбелязали значително намаляване разпространението на рака на стомаха вследствие увеличената консумация на лукови зеленчуци. Пациентите, приели най-големи количества от тях, предимно лук и чесън, били изложени само на 40% риск за развиване рак на стомаха в сравнение с онези, които ядали най-малко лукови. Да се надяваме, че това впечатляващо изследване с хора ще бъде последвано и от други такива.

През 1994 година в „Канцерогенезис“ бяха публикувани резултатите на петгодишно проучване на д-р К. И. Лин, д-р Дж. З. Луи и д-р Дж. А. Милнер, при което на плъхове давали азотни съединения. С различни представители на тази група съединения /NOC/ многократно е било предизвиквано развитето на рак при животни. Макар да няма абсолютно потвърждение, че те биха довели до появата на рак и у хора, от голяма важност е да се определи тяхната роля, тъй като те присъстват в околната среда и в нашата храна и напитки. Възможно е да причиняват поражение в ДНК в гените ни, а това би довело до сериозни последствия.

Синтезът на тези съединения в тялото може донякъде да се възпрепятства чрез витамин С. Целта на опитите била да се установи дали чесновият прах, даван на заболелите плъхове, може да доведе до подобен ефект. Когато чесънът започнал да съставлява 2% от храната на плъховете, присъствието на канцерогенните съставки в тъканите им намаляло с повече от 50%. Когато дозата чесън била увеличена на 4%, намаляването станало около 70%.

## РАДИАЦИЯ И ЧЕСЪН

Много се говори за радиацията, и то не само във връзка с атомните бомби, а и с използването на атомна енергия за получаване на евтина електроенергия. Всъщност ние сме заобиколени от естествена радиация. В някои области на Великобритания например има скали, които излъчват радон — радиоактивен газ. Слънцето също ни бомбардира с радиация. Това не предизвиква големи проблеми в страни, където слънцето не е особено силно, дори сега, когато в озоновия слой има дупка. В горещите страни обаче, или когато се излагаме прекалено много на слънчевите лъчи, може да се развие рак на кожата. Помислете какво би станало с един микроскопичен организъм при тези условия — той би умрял бързо.

Д-р Кнасмуле и неговите колеги в Инсбрук, Австрия, подложили две групи микроорганизми на смъртоносни дози гама облъчване. Изследователите с възмущение установили, че чесънът успял да намали потенциално леталния ефект на тази радиация. Организмите, използвани в това изследване, били *Escherichia coli* и *Salmonella typhimurium*, които при нормални условия с радост бихме унищожили. Те обаче се оказали добър опитен материал и доказали, че както за всичко досега, трябва да провеждаме повече изследвания с чесън върху хора.

## **ЧЕСЪНЪТ СРЕЩУ СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ**

### **КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ?**

Напоследък често слушаме за веществата, наречени антиоксиданти. Тук ще обясня какъв е приносът им за нашето здраве. Но първо трябва да разкажа какво представляват свободните радикали, тъй като двете са тясно свързани.

Храната, която консумираме, и въздухът, който вдишваме, непрекъснато се използват от тялото като гориво за неговите клетки. Когато храната се преобразува в енергия или възстановява клетките, се отделят въглероден двуокис, вода и остатъчни продукти. Именно от последните се образуват оксидиращите агенти, които познаваме като свободни радикали. Очевидно процесите, които ги създават, текат непрестанно и деном, и нощем. Следователно свободни радикали се освобождават непрекъснато.

## **ПОВРЕЖДАНЕ НА КЛЕТКИТЕ**

Свободните радикали са нестабилни субстанции и могат да атакуват молекулите в клетките. Те допринасят за появата и развитието на много дегенеративни заболявания сред хората; смята се, че са важен фактор за ускоряване на остаряването.

## КАК СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ СЕ ОТРАЗЯВАТ НА СЪРЦЕТО?

Свободните радикали могат да навредят и на коронарните артерии. Когато във Втора глава обяснявах за холестерина, подчертах, че известно количество от него е нужен за поддържане на едно здраво тяло, но големите количества от липопротеини с ниска плътност или LDL, са вредни.

Когато клетките на артериите поемат холестерина нормално, използваното количество се контролира строго. При наличието на прекалено много свободни радикали обаче LDL се окислява и нанася вреда на стените на артериите. Предпазването на LDL от вниманието на свободните радикали е не по-маловажно от снижаване нивото на холестерина в кръвта.

## **ДРУГИ СЪСТОЯНИЯ, ПОРОДЕНИ ОТ АТАКАТА НА СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ**

Още много патологични състояния, някои от които доста сериозни, са свързани с атаката на свободните радикали. Сред тях са отслабване на имунната система, рак, лекарствени натравяния /вид страничен ефект от лекарства/, хирургическа травма и диабет /виж стр.../

## АНТИОКСИДАНТИ

А сега на арената излизат най-големите врагове на свободните радикали, антиоксидантите. С храната си ние приемаме известно количество антиоксиданти във формата на витамините Е, С и бетакаротин, които понякога се наричат витамини-антиоксиданти. Те се съдържат в пресните плодове и зеленчуци, но витамин Е се получава най-вече от различните ядки.

Недостигът на витамин Е не е проблем за хората. Американското правителство определя минималната дневна дажба, английското обаче — не. Всяка храна, съдържаща полиненаситени мазнини изглежда съдържа витамин Е, за да предпазва своите мазнини от окисляване. Мисля, че ежедневният прием на капсула витамин Е, заедно с витамин С и селен, ми помагат да предпазя тялото си от атаката на радикалите. Сигурно е, че поне не ми вреди.

Предупреждение във връзка с ядките

Ядките са добър източник на витамин Е, но аз имам сериозни резерви да ги препоръчвам. За нещастие някои хора имат силна алергия към тях. Публикувани са внушително количество материали за алергията към фъстъци, която понякога може да се окаже фатална. Не така известна е алергията към орехи; от нея устата на потърпевшия може да се подуе до такава степен, че да му бъде трудно да диша. Ако имате подобна алергия, правете като мен и приемайте своя витамин Е във вид на капсули.



## КЪДЕ Е МЯСТОТО НА ЧЕСЪНА ВЪВ ВСИЧКО ТОВА?

Смята се, че чесънът неутрализира свободните радикали; съществуват и доказателства за способността му да разрушава окисляващите агенти в клетките на тялото. Клетките са сложни структури; те съдържат компоненти, известни като микрозомни мембрана на основата на мазнините, които могат да бъдат видени само със свръхсилни микроскопи.

През 1989 година в „Планта медика“ бе публикувано изследване на група японски учени под ръководството на д-р Т. Хорие. При проведените опити черен дроб на мишки бил подлаган на действието на свободни радикали. Както вече споменах неведнъж в тази книга, като обсъждаме резултатите от проведени изследвания, е трудно да пренесем механично направените с животни открития върху хората. Все пак ми подежда много окуражаващо, когато прочетох, че при това изследване била доказана ефективността на чесъна да противостои на химическите и физическите промени, които биха възникнали без неговата помощ.

В преглед, посветен на чесъна и способността му да предпазва и лекува от сърдечносъдови болести, публикуван във вестник „Фитотерапия“ през 1993 година, д-р Х. Д. Ройтер обяснява началния стадий на развитието на атеросклерозата — образуването на особени пенести клетки по стените на артериите в резултат на повишеното ниво на окислен холестерин LDL. Същият автор говори за многобройни изследвания, направени както върху хора, така и върху животни; от тях става известно, че отлагането на LDL по кръвоносните тъкани може да бъде предотвратено от чесъна.

Чесънът е относително евтино, леснодостъпно и очевидно ефективно оръжие срещу атаката на свободните радикали и други нежелани вещества върху нашето тяло.

От редовната консумация на чесън или приема му във вид на капсули може да имаме само полза. Аз лично ще продължа да ям чесън и да пия по една чеснова капсула „Кардиомах“ всеки ден. Препоръчвам и на моите читатели да правят същото.

## ДИАБЕТ

В древната литература, посветена на лековитите качества на чесъна, се описва употребата му при диабет — състояние, характеризиращо се с излишък на захар в кръвта. Засега все още не мога да препоръчам консумацията му с такава цел /приемът му обаче няма да навреди/, но след време и след още изследвания, може би той също ще намери своето място наред с другите лекарства за намаляване на кръвната захар.

## **ЧЕСЪНЪТ И КОНВЕНЦИОНАЛНАТА ТЕРАПИЯ**

Основното лекарство, с което в цял свят се лекува диабет, е „Толбутамид“. Действието му се основава на факта, че понижава кръвната захар. Когато изследователите давали екстракт от чесън и лук на животни, ефектът бил подобен като от „Толбутамид“-а. Някои учени предполагат, че чесънът съдържа съставка, която пречи на повишаването на кръвната захар след консумация на богати на захари храни.

## ПРОИЗВОДСТВОТО НА ИНСУЛИН

Вече описах как след хранене триглицеридите в кръвта се увеличават. Подобен е ефектът и върху нивото на кръвната захар. Тя се контролира от инсулина — хормон, произвеждан от панкреаса. Той пък се произвежда в отговор на увеличеното ниво на захарта в кръвта. Диабетиците не могат да създават достатъчно инсулин, за да се справят с нарастването на кръвната захар; последствията са ужасни, ако не се предприеме нужното лечение.

Степента на увеличаване на гликозата в кръвта, измервана в продължение на няколко часа, е показател за това, доколко ефикасно действа системата на даден човек за производство на инсулин. Група изследователи изпробвали ефекта на четири различни дози екстракт от лук върху здрави доброволци. И открили, че нивото на кръвната захар намалява пропорционално на количеството приет луков екстракт, след като на доброволците паралелно с екстракта давали и гликоза. Кръвната им захар останала непроменена, когато не консумирали нищо с екстракта от лук.

## **ЧЕТВЪРТА ГЛАВА**

### **ЧЕСНОВИ ЛЕКОВЕ ЗА НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАНИТЕ НЕРАЗПОЛОЖЕНИЯ**

Засегне ли се каквато и да било тема, свързана с човешкото здраве, винаги ще се намери някой да ви засипе с какви ли не бабини деветини по този въпрос. Чесънът не прави изключение; в този случай обаче много от разказите почиват на факти. В тази глава ще намерите някои полезни лекове на основата на чесъна, които, макар и да не са потвърдени чрез внимателно подготвени експерименти, са доказали своята ефективност. /Виж също и стр...; там са изброени някои гъбични инфекции, които могат да бъдат облекчени с чесън./

## НАСТИНКА И ГРИП

Това се резултатите от вирусна инфекция, която не може да бъде излекувана с антибиотици. Единственото, на което можем да разчитаме, е да намалим някои от неприятните симптоми, като кихане и общо неразположение.

Един от начините да направим това, е като приемаме чесън с мляко. Пуснете няколко нарязани на тънки резенчета или счукани / смачкани с преса/ скилидки чесън в 200 мл мляко, поставете го на огъня да заври и го оставете да къкри няколко минути. Изпийте го топло.

Неприятното запушване на носа, което често придружава настинката, може да бъде облекчено, като загреете много чесън или лук в малко вода и вдишвате парата.

## **СИНУЗИТ**

Отпушващият носа лек, описан по-горе, може да свърши работа и при блокирани синуси — чесънът съдържа особени химически вещества, които предизвикват изтичането на събралата се слуз.

## **ВЪЗПАЛЕНО ГЪРЛО И КАШЛИЦА**

За възпалено гърло опитайте следната рецепта. Тя е не по-малко ефикасна и за упоритата кашлица, която понякога остава дори след като другите симптоми на настинката или грипа са изчезнали.

Накълцайте три-четири скилидки чесън и ги поставете в затворен съд с три супени лъжици мед. Оставете да престои три-четири часа и при нужда вземайте по една лъжица.



## УШЕБОЛ

Някога четох лек за ушебол, който, макар да е ефикасен, ме изпълни със съмнения относно своята безопасност. Според него човек просто трябваше да постави затоплена скилидка чесън в болното си ухо.

Никога не бих препоръчал този метод, а по-скоро следното: загрейте накълцана скилидка чесън в малко зехтин. Прецедете зехтина, след като изстине, и капнете от него в ухото. Ефектът е по-голям, ако той е все още топъл /но не горещ!/. Бихте могли също така да затоплите мазнината от една чеснова капсула и да я използвате по същия начин.

Внимание: упоритият ушебол може да бъде породен от различни причини и изисква лекарско внимание.

## ПЪПКИ И ЦИРЕИ

За да се отървете от пъпките, натъркайте ги с парченце чесън. Ако пъпката е инфектирана или имате цирей, силен концентрат от смачкан чесън в мед, мазан на равни интервали, ще ви донесе облекчение.

Интересно е, че чесънът често се използва като носител на чесновите лекове. В продължение на години за лечението на рани по краката в болниците се използваше смес от мед и рибено масло.

## АКНЕ

Това неприятно състояние често засяга кожата на тийнейджърите. В основата на фоликулите на космите, от които израства косата, съществуват мастни жлези, които произвеждат мазна субстанция, наречена себум. Хормоналните промени по време на юношеството могат да причинят свръхпродукция на себум, в резултат на което жлезите се запушват. И тогава по лицето и гърба се появяват пъпки и черни точки.

Една хубава диета с много пресни плодове и зеленчуци може да помогне, но обикновено се препоръчва продължително лечение с антибиотици. Преди да предприемете подобен курс, който не е евтин и вероятно няма да мине без странични ефекти, си струва да опитате с чесън. Освен с консумацията на по-големи количества чесън по време на ядене, може да приложите следните две рецепти върху самите засегнати места.

Първото е чеснова маска, която се състои от чесън, мед и каолин на прах. Смесете три накълцани скилидки чесън с чаена лъжичка /10 мл/ течен мед и супена лъжица каолин на прах /който можете да купите от аптеката/. Нанесете върху засегнатите участъци, като пазите очите.

Другият метод е да смесите три-четири накълцани скилидки чесън с 225 мл медицински спирт. Съхранявайте в запушено стъклено шише в хладилника и нанасяйте с потупващи движения всекидневно върху засегнатите участъци. Както и при първия случай, пазете очите.

## **БРАДАВИЦИ И КОКОШИ ТРЪН**

Когато бях ученик, кокошият трън беше доста разпространена инфекция на крака, която се пренасяше от обществените бани. Тогава лечението включваше редовно облъчване на засегнатите участъци с рентгенови лъчи — това беше доста преди да бъде осъзната потенциалната опасност от многократното облъчване с рентген.

Преди да пристъпите към лечението на брадавица или кокоши трън, първо намажете кожата край тях с вазелин, за да я предпазите. След това отрежете резенче чесън и го притиснете към неприятния израстък. Покрийте с левкопласт и сменяйте ежедневно, докато брадавицата или кокошият трън се отлепят.

## АТЛЕТИЧНО СТЬПАЛО

Това състояние е резултат от гъбична инфекция и причинява болки, неприятни усещания и срам! Лекувайте го със зехтин, в който в продължение на ден-два е престоял счукаан на кашица чесън. Използвайте чесновия зехтин два-три пъти дневно, докато не се избавите от проблема.

## **ЧЕСЪНЪТ КАТО СРЕДСТВО ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ КОМАРИ**

Вероятно си спомняте разказаната почти в началото на книгата история за децата, на които комарите създавали проблеми при всяко посещение в Италия. Те престанали да хапят детето, което приемало по една чеснова капсула дневно, затова пък не оставяли на мира неговия твърдоглав брат. Изводът не се нуждае от коментар!

## КОРЕМНИ ПАРАЗИТИ И ГЛИСТИ

Как ми се иска да знаех за чесъна преди няколко години, когато направих обиколка из Индия, при която изнасях лекции. Колкото и да внимавах, се заразих с чревна инфекция, която трябваше да се лекува с лекарство, наречено „метронидазол“. В известен смисъл ефектът от лекарството беше толкова лош, колкото и първоначалната зараза! Понастоящем обаче вече се знае, че чесънът е ефикасно средство срещу амебната дизентерия.

Не може да се каже, че амебната дизентерия е често срещано заболяване във Великобритания. Друго е обаче положението с глистите. Чесънът винаги е бил признаван за враг на всички видове чревни паразити. Сулфидите, произвеждани от него, ги атакуват и това дава възможност да бъдат изхвърляни от тялото. Изследванията показват, че при редовен прием на чесън видовете глисти, които обитават по-горните нива на стомашночревния тракт, умират и биват изхвърлени.

## **НАВЯХВАНИЯ**

Смачкайте две-три скилидки чесън и ги смесете добре с малко зехтин. Твърди се, че поставена върху навехнатото място и покрита с превръзка, тази смес облекчава болката и намалява подутината.



## **АРТРИТ**

Известно облекчение от артритните болки може да се получи, като засегнатите участъци се масажират със смес от една част счукан на кашица чесън и девет части зехтин.

## **СТОМАШНО РАЗСТРОЙСТВО И ДИАРИЯ**

Редовната консумация на чесън дава известна защита срещу стомашно разстройство; на мен определено ми помага. Вече споменах колко ценен е чесънът, когато трябва да се справим с хранително натравяне. Той е ефикасен също така и при диария, но ако това състояние продължи по-дълго, трябва да се консултирате с лекар.

## **ХЕМОРОИДИ И ВАРИКОЗНИ ВЕНИ**

И двете състояния си приличат, тъй като и в двата случая става дума за подути от кръв и втвърдени от тромби участъци. Във Втора глава обясних колко полезен е чесънът за разтварянето на съсиреци. Следователно ежедневната консумация на чесън ще помогне и за това състояние.

Стара рецепта за хемороиди, използвана от някогашните лекари, била употребата на сурова скилидка чесън като свещичка. Очите ми се насълзяха само като си помисля за това и определено не ви препоръчвам да го опитвате!

## **ПРЕМРЪЗВАНЕ**

Ако ви се случи подобно нещо, това е знак за проблеми в кръвообръщението. Мазането на засегнатите участъци с чесново масло ще намали локалното раздразнение. И, разбира се, редовната консумация на чесън ще ви помогне да подобрите цялостното си кръвообръщение.

## ИМПОТЕНТОСТ

Темата за импотентността присъстваше в огромна част от трудовете, посветени на чесъна, които съм проучвал. От хилядолетия се твърди, че чесънът лекува импотентността. Това може да ви се стори трудно за вяране, но ако се замислите по какъв начин penisът получава ерекция и как чесънът влияе на кръвообръщението, връзката може да ви се изясни.

Penisът е осеян със сложна мрежа от многобройни кръвоносни съдове, чиято цел е да поберат колкото се може повече кръв и така да го поддържат в еректирално положение. Една от причините за импотентността е неспособността на penisа да получи ерекция, тъй като кръвоносните съдове са започнали да се затлачват с атерома. А щом като чесънът разтваря ефикасно съсиреци и отпушва кръвоносните съдове, той несъмнено ще стори същото и с кръвоносните съдове на penisа.

## **ДА БАЛАНСИРАМЕ ХРАНАТА СИ, КАТО ВКЛЮЧИМ В НЕЯ ЧЕСЪН**

Главната цел на тази книга е да ви запознае със здравословния ефект от консумацията на чесън. Този ефект ще бъде още по-голям, ако отделяте по-голямо внимание на цялостното си хранене. Човешкото тяло се състои от около 18% протеини, 14% мазнини, 1,5% въглехидрати и 62% вода; останалите 4,5% са минерали. За да разберете от какво се нуждае тялото, за да функционира правилно, трябва да знаете поне малко за протеините и въглехидратите, както и за ползата и проблемите, свързани с мазнините — тема, която вече засегнах. Наситените, полиненаситените и мононенаситените мазнини се дискутират непрекъснато по телевизията и в пресата от безброй специалисти, и всеки от тях дава свои предложения за това как да подобрим своето хранене.

## **БИОХИМИЯ НА НАШИТЕ ТЕЛА**

### **НЕЗАМЕНИМИЯТ ПРОТЕИН**

От много години вече четем, гледаме и слушаме за ужасите, причинени от глада в Африка и другите части на света. Протеинът е изключително важен за нашето хранене и, докато можем да оцелеем известно време без или с малко количество въглехидрати или мазнини, липсата на протеин бързо причинява смърт.

Източници на протеин са яйцата, рибата, месото, сиренето, ядките и бобовите растения. Доброто здраве изисква около 20% от дневната ни дажба да бъде от протеини.

## КЪДЕ СЕ ПРОИЗВЕЖДА ПРОТЕИНЪТ?

Протеиновите молекули са най-големите в човешкото тяло. Те се изграждат от вериги от двайсет аминокиселини, които също присъстват в тялото. Протеинът се произвежда на много места из тялото, но най-вече в черния дроб и мускулите. Аминокиселините, които образуват протеиновата молекула, не са еднакви в цялото тяло; тяхната структура зависи от разположението на „фабриката“, която ги произвежда.

Когато протеинът се използва и „повреди“, на преден план излиза рециклираща система, за да синтезира още протеин. Ако трябваше да разчитаме на своята храна, за да осигурим всички протеини, които са ни необходими, ефектът щеше да бъде катастрофален. Цялото количество протеини, синтезирано всеки ден, е около триста грама; храната на средния европейец обаче осигурява едва около седемдесет грама.



## **ПРОТЕИНЪТ КАТО СЪСИРВАЩ ФАКТОР**

Вече стана дума за фибриногена като основен протеин, участващ в образуването на съсиреци. Протеинът играе тази важна роля из цялото тяло. Той действа както в артериите и вените, така и в кожата и мускулите.

## **РОЛЯТА НА ПРОТЕИНИТЕ ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ БОЛЕСТИ**

Когато човек бъде заразен с вируси или други организми, при нормални условия започва да произвежда антитела, които атакуват нашествениците. Главната съставка на тези антитела са протеините.

## ДА СЕ ВЪРНЕМ ОТНОВО КЪМ LDL И HDL

Вече обясних как холестеринът се пренася из тялото, за да възстановява клетките и да ги поддържа здрави, и как излишният холестерин се отстранява, за да се намали рискът от блокиране на артериите. Главните участници в този процес са липопротеинът с ниска плътност /LDL/ и липопротеинът с висока плътност HDL. Протеинът е носителят на холестерина.

## ВЪГЛЕХИДРАТИ ЗА ЕНЕРГИЯ

За да функционират, нашите тела имат нужда от енергия така, както автомобилите се нуждаят от гориво. Ние се нуждаем непрекъснато от енергия, не само за очевидни дейности като ходене и тичане, но и за осигуряване функционирането на всяка част от тялото до клетъчно ниво.

Около 45% от дневния прием на енергия на нормалното здраво тяло трябва да бъдат във вид на въглехидрати, които след храносмилането се абсорбират като гликоза. Идеалните пропорции за всеки един индивид се определят от неговата възраст, пол, височина, конструкция и начин на живот. Работникът, извършващ физически труд например ще се нуждае от повече въглехидрати от чиновника, прекарващ деня си в офиса; за кърмещата майка са необходими повече калории отколкото на друга жена. Нуждата от въглехидрати намалява с възрастта.

Дълго на тях се гледаше като на главните причинители на застлъстяването, но това не е съвсем вярно. Ако консумирате много рафинирани и преработвани храни — сладкиши, бисквити, торти, безалкохолни и т.н. — вашето тяло ще произведе много енергия за съвсем кратко време. Но, освен ако не водите много активен живот, няма да използвате всичката енергия и тялото ви ще я складира във вид на мазнини. Здравословният начин, по който можем да приемаме въглехидрати, е като консумираме хляб, макаронени изделия, зърнени храни, картофи, банани, грозде и ябълки. Те се преработват по-бавно от тялото и ни осигуряват енергия, която се подава по малко в продължение на няколко часа.

## МАЗНИНИ

През последните двайсет-трийсет години мазнините бяха подложени на строга критика от медиците както в научните издания, така и в масмедиите. В отговор производителите на маргарин и масло изразходваха милиони за реклама, като се опитваха да убедят хората, че тяхното производство — и единствено то — е здравословно. Нищо чудно, че някои хора се объркаха и вече гледат на всички мазнини като на вредни. Написани бяха книги, които съветват да изхвърлим напълно мазнините от трапезата си — нещо доста опасно. Надявам се тук да успея да изясня този въпрос, като започна с кратко описание на функциите на различните мазнини: наситени, ненаситени, мононенаситени и полиненаситени.

### НАСИТЕНИ МАЗНИНИ

Наситените мазнини се състоят от група мастни киселини. Наситените мазнини са застъпени широко в храната на англичанина, където се набляга на червеното месо и млечните продукти.

Разбираемо е, че за тези мазнини често се говори като за животински. Но това кара хората да мислят, че единственият им източник на мазнини са месото, млякото и неговите производни. Това е опасно опростяване. Някои растителни мазнини, като например палмовото масло, също съдържат тези нездравословни наситени мазнини, докато в някои животински меса има доста по-безопасни ненаситени мазнини. Това е особено важно за обитателите на зоните с по-студен климат. И е напълно логично, когато човек се замисли. Наситените мазнини, като масло и сланина, често са твърди или полутвърди, когато е студено. Но представяте ли си как би могла да плува една риба в ледените води на Северния ледовит океан, ако телесните ѝ мазнини бяха наситени? Щеше да прилича на парче солидна сланина!

### ХОЛЕСТЕРИН, ТРИГЛИЦЕРИДИ И НАСИТЕНИ МАЗНИНИ

Несъмнено наситените мазнини оказват по-голям ефект върху триглицеридите и холестерина, отколкото който и да било друг

елемент от нашата храна. В страните, където се консумират големи количества наситени мазнини, общото ниво на холестерина в кръвта е високо; същото се отнася и за разпространението на сърдечните заболявания.

#### ВСИЧКИ НАСИТЕНИ МАЗНИНИ ЛИ ПОВИШАВАТ ХОЛЕСТЕРИНА?

Отговорът на този въпрос е „не“, или по-скоро — в различна степен.

Това означава, че трябва да подбираме мазните храни, които консумираме. Препоръчително е да се вглеждаме внимателно в мазнините в нашето хранене да намалим количеството на наситените. Дневната ни консумация на мазнини не трябва да произвежда повече от 30% от нужната ни енергия. По-голямата част от нея трябва да се състои от полиненаситени и мононенаситени мазнини /виж стр. ... за информация в кои храни се съдържат/.

#### МОНОНЕНАСИТЕНИ МАЗНИНИ

Едва неотдавна учените започнаха да проявяват истински интерес към мононенаситените мазнини, заинтригувани от факта, че коронарните сърдечни болести засягат обитателите на Средиземноморието много по-рядко, отколкото жителите на Северна Европа и САЩ. Причина за това са значителните различия в тяхната храна, в това число и употребата на зехтин. Той съдържа мононенаситени мастни киселини, както и олиото от рапица, което вече също може да се купи във вид на маргарин.

Освен олиото, червеното вино и чесънът вероятно също играят роля в предпазването на обитателите на средиземноморските страни от сърдечни проблеми. Смята се, че червеното вино съдържа антиоксиданти, които, ако си спомняте, улавят свободните радикали. А намаляването на холестерина в резултат на употребата на зехтин е незначителна, сравнена с ефекта на чесъна върху холестерина. В добавка към това, поне досега нямам информация зехтинът да предизвиква някакви значими промени в лепливостта на тромбоцитите; затова пък вече знаете как стои положението с консуматорите на чесън.

#### ПОЛИНЕНАСИТЕНИ МАЗНИНИ

Съществуват две основни групи ненаситени мазнини, наречени Омега 6 и Омега 3. Маслните киселини тип Омега 6 се срещат в царевичната, шафраниката и слънчогледа. Главната им функция е подсигуриране на енергия и участие в мазнините, изграждащи телесните структури. Тъй като са изключително важни и не могат да се произвеждат в черния дроб, те са известни като незаменими маслти киселини.

За да се убедите колко са важни мазнините тип Омега 6, трябва да се върнем в трийсетте години на ХХ в., когато Джордж и Милдред Бър, двама калифорнийски биохимици, провеждали опити с плъхове. Ако лишавали лабораторните животни напълно от мазнини, те получавали странни поражения по кожата и не се развивали правилно. Семейство Бър започнали бавно и постепенно, една по една да добавят към диетата им всички хранителни съставки, смятани за незаменими по това време. Подобрене обаче не настъпило. Те нарекли неизвестния липсващ компонент „витамин F“. В крайна сметка открили, че витамин F е една от полиненаситените киселини Омега 6 — linoleic acid. Когато я добавили към храната на плъховете, кожните им проблеми отшумели и животните започнали да се развиват нормално.

Linoleic acid преминава в черния дроб; той я преобразува в арахидонична киселина, която на свой ред се пренася до клетките и тъканите на тялото. Арахидоничната киселина на свой ред се преобразува в простагландин. Той изпълнява жизненоважни функции, между които са регулиране на съсирването на кръвта, контракциите при раждане и кръвното налягане. Именно затова се нарича незаменима маслна киселина.

Маслните киселини тип Омега 3 съществуват в най-простата форма на живот в морето, планктона. Рибите се хранят с планктон и на свой ред стават богати на мазнини Омега 3. Те се намират и в масла на морските бозайници — китове и тюлени. Тъй като тези мазнини остават течни и при много ниски температури, те позволяват на въпросните животни и на студеноводните риби да запазват своята подвижност и пъргавина, като всичките им телесни функции протичат нормално.

Ето кое накара учените да предположат, че именно затова ескимосите, които консумират големи количества богата на Омега 3

риба, не страдат от сърдечни кризи. Мазнините Омега 3 намаляват триглицеридите в кръвта и холестерин LDL. Също така увеличават холестерин HDL и времето на кървене и оказват благотворно влияние върху тромбоцитите.

Групата на мастните киселини е отговорна за нормалния растеж, а изследванията показаха, че една от тях е особено важна за правилното развитие на мозъка. В предишната ми книга „Храната на ескимосите“ можете да намерите много повече информация за предимствата на Омега 3.



## РАЗКАЗЪТ НА СЕСТРА Б.

По времето, през което ръководех клиника, занимаваща се с проблемите на холестерина, не беше необичайна практика някой лекар или медицинска сестра да присъстват в кабинета ми, докато обсъждах резултатите от кръвните изследвания на пациентите. В този ден сестра Б. дойде с една от своите пациентки, която от доста време се опитвала безуспешно да свали килограми и нивото на холестерина. Пациентката каза, че неотдавна чула за някаква диета без всякакви мазнини, която се рекламираше доста по това време. Обясних ѝ опасността от подобна диета, като дадох за пример изследването на Джордж и Милдред Бър. Изражението на сестра Б. се промени и тя видимо се разтревожи.

Разбра се, че сестра Б. е препоръчала въпросната диета и дори я използвала сама. Докато обяснявах, на нея ѝ станало ясно защо изведнъж получила кожни проблеми. Месец по-късно сестра Б. сподели, че кожата ѝ възвърнала нормалния си вид, след като включила отново полиненаситените мастни киселини в храната си.

## ХРАНАТА НА ЗАПАДНОЕВРОПЕЕЦА И НЕЙНИТЕ НЕДОСТАТЪЦИ

В Първа глава описах историята на чесъна и затова, че участва в изготвянето на много лекарства, описани в „Сборникът на Еберс“, египетски медицински папируси от 1555 г. пр. Р. Хр. Същият ръкопис съдържа следния пасаж: „Ако преглеждате някого за болест около сърцето, и той има болки в ръката си и от едната страна на гърдите... тогава трябва да се каже това: то се дължи на нещо, влязло през устата и значи го заплашва смърт.“

Това вероятно е първото споменаване на сърдечната криза. Дори в онези далечни дни лекарите си давали сметка, че храната играе важна роля в поддържането на добро здраве и в частност — на здраво сърце.

Нека сега да разгледаме типовете храна, които обикновено консумираме, и да видим какво би трябвало да ядем в по-големи количества и кое — в по-малки. Не забравяйте, че е напълно възможно да се храните здравословно и да се наслаждавате на храната, стига да следвате една-две препоръки и да използвате разума си.

## ЦЕЛУЛОЗА

Непрекъснато слушаме как специалистите превъзнасят достоинства на целулозата, която наистина може да помогне за много храносмилателни и чревни проблеми. И така, какво представлява целулозата? Ние имаме костен скелет, който да ни държи подобно на растенията. Повечето зеленчуци, зърнени храни и плодове имат определена форма и конструкция; техният „скелет“ се изгражда именно от целулоза.

Твърди се, че жителите на Третия свят страдат от малка част от болестите, които измъчват нас, европейците, благодарение на консумацията на целулоза. Африканските негри например ядат всекидневно около четири пъти повече целулоза от нас. И нямат проблеми с рак на червото или синдром на раздразнените черва, а запекът е рядко явление. Целулозата помага също така за намаляване на холестерина и играе важна роля за предпазване от някои форми рак.

Трябва да увеличим целулозата в нашата храна на около трийсет и пет грама дневно. Сега средният англичанин и американец консумират между четиринайсет и осемнайсет грама. Не прекалявайте обаче с приема на целулоза; прекалено голямото количество може да предизвика образуване на газове и да доведе до неприятни усещания, дори може да попречи на абсорбирането в тялото на някои важни хранителни съставки.

Запомнете, че не всеки вид целулоза е полезен. Така например разтворимата целулоза като пектин от ябълки и овесен клей от овесени ядки вършат чудесна работа в борбата с високите нива на холестерина. Пшеничните ядки обаче нямат такъв ефект, тъй като са неразтворими. Отговорът е ясен: една ябълка дневно плюс, други плодове и зеленчуци, може да ви помогне редовно да изпразвате червата си и същевременно да намалите нивото на холестерина. Консумацията на целулоза може да ви помогне да задоволите апетита си и по този начин да се преборите с излишните килограми.

## ИЗТОЧНИЦИ НА ЦЕЛУЛОЗА

Освен вече споменатите плодове и зеленчуци, има и други добри източници на целулоза, които се предлагат на пазара. Добро решение са пълнозърнестият хляб и някои от зърнените закуски — с тази цел прочетете на опаковката какво е съдържанието на целулоза. Картофите са чудесен начин едновременно да поемем повече целулоза и добрия вид въглехидрати, които да ни осигурят енергия. Ще имате максимална полза, ако ги пригответе и консумирате заедно с кората.

Оризът, особено кафявият, е също богат на целулоза. Ако купувате консервирана храна, съдържанието на целулоза, протеини, въглехидрати и мазнини трябва да бъде отбелязано върху етикета.

## **НАСИТЕНИТЕ МАЗНИНИ И КАК ДА ОГРАНИЧИМ КОЛИЧЕСТВОТО ИМ В НАШАТА ХРАНА**

Вече обясних, че наситените мазнини са отговорни не само за високото ниво на холестерина, а също подпомагат и развитието на рак. Следователно в наш интерес е да намалим приема на мазнини до 30% или по-малко от дневния прием на калории. Подозирам, че ако ги намалим до 25% или дори още по-малко, атеромата, запушила артериите ни, ще започне постепенно да изчезва. Почти е невъзможно да премахнем всички наситени мазнини от храната си. Най-много, което можем да направим, е да отбележим съдържанието на наситени мазнини за всяка храна и съответно да намалим поеманото количество или въобще да се откажем от нея.

## КОИ ХРАНИ СА БОГАТИ НА НАСИТЕНИ МАЗНИНИ?

Около 40-50% от мазнините в говеждото, агнешкото и свинското месо са наситени. За начало бихте могли да изрязвате всички тлъстини, но не забравяйте, че между мускулните влакна също има, скрита от погледа ни, мазнина. Голяма част от нея обаче намалява при готвенето.

Сланината, лойта и маста имат изключително високо съдържание на наситени мазнини и трябва да се избягват. Саламите, солените меса, беконът и хот договете са също на едно от челните места в този списък и трябва да си ги позволяваме само в редки случаи. Това важи и за черния дроб, който е богат на холестерин. /Спомнете си, че холестеринът се преработва именно в черния дроб./

В продължение на години яйцата се считаха за изключително вредни за сърцето заради високото си съдържание на холестерин и мнозина предложиха изобщо да се откажем от тях. Времената се менят и сега се смята, че две-три яйца седмично не представляват никаква или почти никаква заплаха за нашето здраве. Когато пресмятате броя им обаче, трябва да включите и яйцата, използвани при готвенето. Така например за четири порции йоркширски пудинг се използва поне едно яйце.

Рибата по принцип е здравословна — и някои видове са особено полезни — с едно изключение. Хайверът съдържа изключително много холестерин и трябва да се избягва.

Друг голям източник на наситени мазнини са млечните продукти. Пълномасленото мляко е на първо място в списъка; затова пък обезмасленото мляко няма почти никакъв холестерин. Ако и вие, подобно на мен самия, смятате, че водата има по-приятен вкус от обезмасленото мляко, тогава пийте мляко с намалено съдържание на мазнини. Сметаната, маслото, сирената, кашкавалът и сладоледът също трябва да се консумират в ограничени количества заради богатото си съдържание на наситени мазнини. При всяка възможност купувайте техните нискомаслени еквиваленти.

Когато вземате растително олио за готвене, избягвайте палмовото и кокосовото заради недопустимо високото им съдържание на наситени мазнини. Кокосовият орех освен това е много богат на триглицериди. Когато сервираме някое блюдо, освен ако не е бедно на

мазнини, избягвайте да го гарнирате със сосове. Според мен те носят не по-малка отговорност от вече изброените храни за голямото количество наситени мазнини, които приемаме.

Мнозина се хвалят, че не консумират десерти, защото не са полезни за здравето и от тях се пълнее. Онова, което не казват, е, че често се тъпчат с бисквити, шоколад и тям подобни. Тортите и бисквитите са вкусни именно поради високото си съдържание на наситени мазнини. Вечер, когато влезете в кухнята да си направите чаша чай или да пуснете навън котката или кучето, не вземайте още една бисквитка с мисълта, че тя няма да ви навреди, защото е малка като количество. Ако това се превърне в навик, ще погълнете много наситени мазнини. Почерпете сили от съзнанието, че така ще увеличите риска от сърдечен пристъп.

## ДОБРИТЕ ПОЛИНЕНАСИТЕНИ МАЗНИНИ

Храните с полиненаситени мазнини обикновено не увеличават холестерина. Всъщност мнозина гледат на тях като на фактори за неговото намаляване. Полиненаситените мазнини се съдържат в слънчогледовото и царевичното олио и в ядките. Те съдържат незаменимите мастноразтворими витамини и мастни киселини, жизненонеобходимите за правилното развитие и функциониране на човека. Когато купувате маргарин или олио за готвене, трябва да се уверите, че на бутилката или пакета е отбелязано високото им съдържание на полиненаситени мазнини. Следващата таблица ще ви бъде от полза.

Съдържание на наситени мазнини в мазнини и олио  
наситени мазнини на 100 г продукти

Готварски мазнини

Твърда говежда мазнина /лой/ 59 г

Твърда растителна мазнина 26–50 г

Твърда бяла готварска мазнина 47 г

Свинска мас /сланина/ 38 г

Готварско олио

Кокосово 85 г

Палмово 49 г

Фъстъчено 19 г

Шафраново 16 г

Соево 14 г

Зехтин 13,4 г

Слънчогледово 13 г

Царевично 11 г

Смесено /най-висококачествено/ 7 г



## ДРУГИ ХРАНИ С ПОЛИНЕНАСИТЕНИ МАЗНИНИ

Пуешкото и пилешкото месо съдържат известно количество наситени мазнини, но те са предимно в кожата, така че лесно могат да бъдат отделени. Домашните птици са богати на полиненаситени мазнини и са разумен избор — с изключение на патицата и гъската, които са прекалено мазни.

Масното съдържание в различните видове риба варира в широки граници, но много от тях са богати на мастни киселини Омега 3 /виж стр.../. Това се отнася особено за рибите, обитаващи студените морета като съомга, скумрия, херинга, сардина, аншоа и риба тон. Свикнете да консумирате редовно риба, за да помогнете на сърцето си.

Сред рецептите във Втора част на тази книга има много рибни и чеснови блюда. Какво по-хубаво от това да седнеш пред вкусно ядене, което съдържа две от най-мощните и при това естествени, средства за предпазване на сърцето от заболявания?

## ДРУГИТЕ ДОБРИ МАЗНИНИ — МОНОНЕНАСИТЕНИТЕ

Най-известното олио, богато на мононенаситени мазнини, е разбира се, зехтинът, използван изключително много в средиземноморските страни. Зехтинът е една от най-безопасните мазнини за нашето хранене и аз съм го използвал в няколко рецепти от Втора част. Според мен той е безценна съставка за много блюда, особено за салатите. Трябва да се използва при всяка възможност вместо останалите видове олио и мазнини.

## **ВНИМАНИЕ: ТРАНСФОРМИРАНЕ НА МАСТНИТЕ КИСЕЛИНИ**

Тези мастни киселини се произвеждат при втвърдяването на олиото, както става например при направата на маргарин. Според доста изследователи те дори създават много повече сърдечни и артериални проблеми от наситените мазнини. Много лекари вече действително препоръчват на своите пациенти да мажат по малко масло на филиите си вместо разните видове маргарин. Очевидно производителите на маргарин трябва да се замислят да разрешат проблема, като заместят досегашната си продукция с друга, с много по-ниско съдържание на мазнини и нищожно количество от трансформиращи се мастни киселини.

## ДОКОЛКО Е ЗДРАВΟΣЛОВНО ВЕГЕТАРИАНСТВОТО?

В наши дни мнозина предпочитат да не ядат месо поради една или друга причина. Един от най-често задаваните въпроси по време на лекциите ми е свързан с опасността вегетарианците да получат анемия, защото са се лишили от желязото в червените меса. Нищо не може да бъде по-далеч от истината. Много зеленчуци съдържат достатъчно желязо за нуждите ни; лещата например има дори по-високо съдържание на желязо от месото. Така че продължавайте да се наслаждавате на вегетарианската си диета; тя най-вероятно ще ви помогне да поддържате на здравословно ниво своя холестерин.

## ГОТОВИ ХРАНИ

Най-общо казано храни като хамбургери, баници с месо, пържена риба, чипс и чийзбургери съдържат много мазнини. На всеки сто грама продукт ще получите до трийсет грама мазнини, значителна част от които наситени. Помислете, преди да си купите такава храна, и ако не можете да ѝ устоите, не превръщайте консумацията ѝ в навик.

## КАК БИ ТРЯБВАЛО ДА ПРИГОТВЯМЕ ХРАНАТА СИ?

Когато прочетете рецептите, ще видите, че пърженето почти не е застъпено в тях. Допустимо е краткото запържване в малко олио, така че продуктите да пуснат сока си /например запържването на нарязано на хапки месо, преди да се сложи в тенджерата/. Да приготвяме блюдото само чрез пържене значи да си дишим белята. Рибата трябва да се вари или да се пече във фурна или на скара, а чипсът, макар и да не е забранен, трябва да се консумира само от време на време. Когато все пак пържите, използвайте зехтин или друго олио с ниско съдържание на наситени мазнини /вижте съответната таблица/ и опитвайте да избягвате маслото, гхii /пречистено масло/, твърд маргарин и сланина. Ето помощен списък с някои основни правила за здравословно готвене и хранене:

— Не сервирайте тежки сосове с червено или пилешко месо.

— Черният дроб и бъбреците са богати на холестерин, затова ги консумирайте рядко.

— Саламите съдържат много скрити мазнини, затова ги ограничете максимално.

— Използвайте обезмаслено или нискомаслено мляко.

— След менопаузата жените трябва да консумират колкото се може повече калций от млякото и неговите нискомаслени продукти, за да се предпазят от остеопороза.

— Оглеждайте надписите по пакетиранияте храни. Купувайте онези, които имат ниско съдържание на наситени и високо — на моно- или полиненаситени мазнини.

— Избягвайте тортите, сладкишите, бисквитите и шоколада заради скритите в тях мазнини.

— Намалете употребата на наситени и поддържайте нивото на полиненаситените мазнини.

— Увеличете консумацията на мононенаситени мазнини.

— Намалете вашата и на семейството си употреба на мазнини до 30% от дневния прием на калории.

— Намалете употребата на сол и захар.

— Яжте повече целулоза.

— Пийте алкохол само в умерени количества, но не забравяйте червеното вино.

— Използвайте колкото желаете чесън при готвене и пийте по една капсула чесново масло всеки ден.

## В КАКЪВ ВИД ДА ПРИЕМАМЕ ДНЕВНАТА СИ ДОЗА ЧЕСЪН

### КАПСУЛИ

Чесънът може да се приема по два начина: с храната и чрез капсули. Вторият е по-важният, тъй като само пресен чесън не е в състояние да ни достави достатъчно количество от активните серни съединения.

Около трийсет различни компании произвеждат чеснови таблетки или капсули, някои от които с добавка на витамини или рибеено масло.

Аз лично мога спокойно да ви препоръчам „Кардиомакс“ на компанията „Хофел“, тъй като са подробно изследвани и са резултат от моите проучвания.

Най-често препоръчаното количество от тях е една капсула дневно, но ако желаете да намалите значително нивото на холестерина в кръвта си, три капсули дневно ми се струват по-реалистична доза. Три ще ви осигурят 12 мг чесново масло. Но моля ви, не спирайте да приемате предписаното ви лекарство, без първо да се консултирате с вашия лекар.

Въпросните капсули обаче са желатинови и следователно не са подходящи за вегетарианци. Ако сте вегетарианец, ви препоръчвам да вземате чеснови таблетки с магданоз.

Освен това гледам на свободните радикали като източник на много здравословни проблеми, затова пия по една капсула с всеки един от антиоксидантите витамин Е, селен и витамин С. Всичко споменато дотук можете да намерите в магазините за диетични и здравословни храни.

### ПРЕСЕН ЧЕСЪН

Ако никога досега не сте опитвали да готвите с чесън, трябва да пробвате някои от рецептите във Втора част — може да откриете, че прекрасният му вкус ви доставя удоволствие.

### КАК ДА СЕ СПРАВИМ С МИРИЗМАТА НА ЧЕСЪН



Много хора се тревожат, че ще миришат неприятно на чесън след неговата консумация. Дъвчете магданоз или смучете резенче лимон, което ще ви помогне да се отървете от неприятния дъх.

## ВТОРА ЧАСТ

Когато купувате чесън, избирайте закръглени, твърди глави, които да тежат в дланта ви. Отстранете тънката външна ципица, за да откриете скилидките. Отделете толкова от тях, колкото изисква рецептата, обелете ги и отрежете твърдото крайче от долната им страна. Въпрос на вкус е дали ще счукате на кашица обелените скилидки.

Съхранявайте отчасти използваните и неизползваните глави чесън на прохладно и сухо място, но не в хладилника, където има вероятност да мухлясват.

Рецептите, които предлагам, са отделени в няколко раздела, но, разбира се, не е нужно да се придържате стриктно към тях. Количеството на съставките за някое от блюдата, предназначени за ордъовър например, би могло да се увеличи, за да се приготви основно ястие. Вегетарианците ще открият доста безмесни рецепти в отделните раздели. Просто следвайте инстинкта си. Влезте в кухнята, използвайте чесъна и се наслаждавайте на вкусна храна и на добро здраве!

## СУПИ, ОРДЬОВРИ И ЛЕКИ СЛЕДОБЕДНИ ЗАКУСКИ

### ГЪСТА ЗЕЛЕНЧУКОВА СУПА С БОБ /4-6 ПОРЦИИ/

225 г бял боб, накиснат за една нощ в студена вода  
45 мл /3 с. л./ зехтин или слънчогледово олио  
1 скилидка чесън, счукана  
1 глава лук, накълцана  
2 стръка кервиз, нарязани  
3 моркова, нарязани на кръгчета  
450 г прясно зеле, нарязано на фини ивички  
по 1 стрък розмарин и мащерка, вързани заедно  
15 мл /1 с. л./ доматиено пюре  
сол и черен пипер  
30 мл /2 с. лъжици/ накълцан магданоз  
пържени хапки хляб

Прецедете боба и го поставете в голяма тенджерата с 1,7 л вода. След като заври, оставете да къкри под похлупак в продължение на два часа или докато омекне.

В голям дълбок съд задушете на бавен огън в мазнината чесъна, лука, кервиза и морковите. Разбърквайте често. След като зеленчуците омекнат и добият кафеникав цвят, добавете зелето и тревните подправки и оставете на огъня за още 4 минути.

Прецедете боба и излейте течността към зеленчуците заедно с доматиеното пюре и сол и пипер на вкус. След завиране оставете да къкри около 30 минути. Тогава прибавете боба, ако е нужно долейте още вода. Да ври на бавен огън, докато всичко се свари много добре. Извадете розмарина и мащерката. Разбъркайте магданоза, пръснете отгоре пържените хапки и сервирайте веднага.

## СУПА ОТ ЛЕЩА /4 ПОРЦИИ/

900 мл вода  
5 мл /1 ч. л./ мая на прах  
275 г леща  
1 голям морков, накълцан  
1 скилидка чесън, накълцана или счукана  
1 глава лук, накълцана  
15 мл /1 с. л./ доматиено пюре  
300 мл нискомаслено мляко  
сол и червен пипер

Стоплете малко от водата в малка тенджера, добавете маята и бъркайте, докато се разтвори. Сипете останалата вода в голяма тенджера заедно с маята и лещата. Сложете капака и оставете да поври няколко секунди. След това отстранете тенджерата от огъня и оставете да престои така една нощ.

На другия ден сложете отново лещата да заври и прибавете морковите, чесъна, лука и доматиеното пюре. Да остане да къкри захлупено около час. Размесете малко брашно с малко от млякото, докато се получи хомогенна смес, след това сипете в останалото мляко. Добавете всичко това към лещата при непрекъснато разбъркване, сложете сол и пипер на вкус и оставете да ври на слаб огън около две минути, докато се сгъсти.

Сервирайте с препечени филии.

## МИНИСТРОНЕ /6 ПОРЦИИ/

225 г бял боб, накиснат за една нощ във вода  
60 мл /4 с. л./ зехтин или олио от рапица  
2 скилидки чесън, накълцани или смачкани  
1 голяма глава лук, накълцана  
3–4 стръка кервиз, накълцани  
3 средни моркова, дребно нарязани  
1 тиквичка, накълцана  
450 г домати, обелени, изчистени от семената и накълцани  
125 г грах  
125 г зеле, нарязано на ивици  
1,7 л зеленчуков бульон от кубчета  
тънък резен постен бекон, нарязан на малки парченца  
75 г дребни макарони или други тестени изделия, или начупени  
на малки парченца спагети  
8 с. л. накълцан магданоз  
сол и червен пипер  
сирене „Пармезан“, настъргано /или кашкавал/

Задушете в мазнината чесъна и лука, докато омекнат. Добавете останалите зеленчуци, смесете добре, прибавете бульона и бекона и оставете да заври. Да къкри под похлупак до омекване на зеленчуците. Това би трябвало да отнеме около 40 минути. Прибавете изцедения боб и спагетите или макароните и оставете да ври още 15 минути. Подправете на вкус и сервирайте поръсено със сирене „Пармезан“ / кашкавал/.

Забелжка: за да обелите по-лесно доматиите, пуснете ги за около минута в току-що завряла вода, после ги извадете с решетеста лъжица и ги пуснете в студена вода. След около още една минута ципата им ще остане сама в ръцете ви, но сигурно ще имате нужда от нож, за да сложите начало на този процес.

Вегетарианците могат да се откажат от бекона, но пак ще имат възможността да се насладят на тази особено вкусна през студените

зимни дни супа.

## ЛЯТНА ДОМАТЕНА СУПА /4 ПОРЦИИ/

450 г домати, обелени, изчистени от семената и накълцани  
100 г краставици, обелени и нарязани  
1 скилидка чесън, накълцана или смачкана  
щипка лют червен пипер  
щипка сол  
10 мл /2 ч. л./ устърширски сос  
1 средноголяма зелена пиперка, почистена и нарязана  
140 мл нискомаслено кисело мляко

Поставете всички съставки, с изключение на зелената пиперка и киселото мляко, в кухненския робот с ножчето /или в купа, като действате с ножчето на миксера/ и разбивайте, докато се получи хомогенна смес. Изстудете добре. Добавете зелената пиперка и киселото мляко, разбъркайте добре и посипете с накълцан магданоз.

## СУПА ОТ КРАСТАВИЦИ /4 ПОРЦИИ/

500 мл зеленчуков бульон от кубчета  
1 краставица, обелена и нарязана  
1 глава лук, накълцана  
2 скилидки чесън, дребно накълцани или смачкани  
15 мл /1 с. л./ слънчогледово олио  
15 г брашно  
100 мл нискомаслено прясно мляко  
сол и червен пипер

Сварете бульона и прибавете краставицата, лука и чесъна. Варете до омекване на лука, след това за кратко смелете в кухненския робот / или с ножчето на миксера/. Загрейте олиото в дълбока тенджерка, прибавете сместа с краставицата и оставете да ври около 4–5 минути, като бъркате непрекъснато. Размесете брашното с малко от млякото, за да се получи хомогенна смес, след това прибавете към останалото мляко. Прибавете и това към огъня и оставете да къкри още 2 минути, като продължавате да бъркате до сгъстяване на супата. Сложете сол и пипер по вкус.

Сервирайте с пържени хапки хляб.

Забележка: Употребата на месни или зеленчукови кубчета бульон е удобна, но при възможност той може да бъде заместен с пресен бульон както тук, така и във всички други рецепти. Преди да го използвате обаче, оберете събралата се на повърхността мазнина.



## **ЗАДУШЕНА РИБА** **/4 ПОРЦИИ/**

450 г прясно филе от треска  
30 мл /2 с. л./ зехтин  
1 средна глава лук, фино накълцана  
1 скилидка чесън, накълцана  
1 зелена пиперка, почистена и накълцана  
400 г накълцани домати от консерва  
10 мл /2 ч. л./ доматино пюре  
225 г варени картофи, накълцани  
сол и черен пипер

Нарежете рибата на малки парчета. Загрейте зехтина и задушете лука, чесъна и пиперката до омекване. Добавете останалите съставки, с изключение на рибата и оставете да се задушава още 15 минути. Прибавете рибата и след 5 минути свалете от огъня. Сложете сол и пипер на вкус.

Сервирайте с пържени хапки хляб или препечени филии.

## САЛАТА ОТ СКАРИДИ И ГЪБИ /4 ПОРЦИИ/

100 г замразени скариди  
150 г пресни гъби  
1 средноголяма маруля  
магданоз

за соса:

1 скилидка чесън, фино накълцана или смачкана  
1/2 ч. л. английска горчица  
сол и пипер  
15 мл /1 с. л./ зехтин  
30 мл /2 с. л./ винен оцет

Нарежете на тънки ивички гъбите и ги поставете заедно с размразените скариди в салатна купа. Смесете всички компоненти на соса и ги сипете в купата. Разбъркайте добре и сервирайте върху листа от маруля, поръсете с магданоз.

## СКАМПИ /4 ПОРЦИИ/

450 г пресни едри скариди  
100 г маргарин с полиненаситени мазнини  
2 скилидки чесън, смачкани  
15 г /1 с. л./ накълцан магданоз  
15 мл /1 с. л./ прясно изстискан лимонов сок  
1/2 ч. л. сол  
пипер

Обелете скаридите и ги измийте добре в студена вода. Махнете пясъчната вена, като направите дълбок разрез на гърба на всяка скарида и същевременно я разтворите като пеперуда. Сложете маргарина, чесъна, магданоза, лимоновия сок и солта в плитък съд и го поставете в микровълновата фурна на висока температура за 2 минути, след това оваляйте скаридите в сместа. Добавете щипка пипер и продължете готвенето върху печката, като оставите незахлупено за още 5 минути и от време на време разбърквате. Внимавайте да не прекалите с топлинната обработка, тъй като скаридите могат да станат жилави.

Сервирайте с мек хляб и/или салата.

Забележка: Тази рецепта се изпълнява частично в микровълнова фурна в случай, че не разполагате с време, но може безпроблемно да се адаптира и към обикновена печка.

## ПАСТЕТ ОТ РИБА ТОН /3-4 ПОРЦИИ/

213 г консервирана в саламура риба тон  
сол и пипер  
15 г нискомаслен маргарин /масло/  
1 скилидка чесън, едро накълцана  
15 г брашно  
300 мл нискомаслено мляко  
пакетче желатин /11 г/  
150 мл нискомаслено кисело мляко

Поставете рибата в гевгир и я изплакнете добре със студена вода от саламурата. Нарезете я на дребно и прибавете сол и пюре по вкус.

Разтопете маслото в малък съд, прибавете чесъна. След минута извадете чесъна и прибавете брашното. Бъркайте две минути. Свалете тенджерата от огъня и постепенно с бъркане налейте млякото. След като заври, оставете да къкри 1–2 минути при непрекъснато бъркане. Смесете соса с рибата. Подгответе желатина според дадените на пакетчето инструкции и го добавете към получената смес. Оставете да се охлади леко, после добавете киселото мляко и лимоновия сок и излейте всичко в съда, в който ще го сервираете.

Да престои в хладилника 2 часа. Ако желаете, украсете с нарязани на резенчета домати или краставици и сервирайте с препечени филийки хляб.

## **ПАСТЕТ ОТ ПУШЕНА РИБА /4 ПОРЦИИ/**

1 пакет филе от пушена риба  
75 г нискомаслен маргарин или масло  
50 г дребни гъби, нарязани на филийки  
1 скилидка чесън, нарязана на две  
настърганата кора и сока на 1/2 лимон  
щипка индийско орехче  
прясно смлян черен пипер  
100 мл нискомаслено кисело мляко

Затоплете предварително фурната до 190°C. Поставете филето в тавичка, поръсете отгоре му парченца от част от маргарина /маслото/ и печете 15 минути.

Изцедете образувалия се сос в малка тенджерка. Добавете гъбите и чесъна и ги задушете за 2 минути, като непрекъснато разтърсвате съда. Отделете чесъна.

Поставете рибата, соса от готвенето, останалия маргарин, сока от лимона и месеста му част в кухненския робот, като предварително сте заредили ножчето. Добавете индийското орехче и черен пипер на вкус и бъркайте до получаване на хомогенна смес. Разбъркайте добре с киселото мляко и оставете в хладилника за 2 часа.

## **РИБЕН КЕБАП**

### **/4 ПОРЦИИ/**

250 г прясно филе от съомга  
250 г прясно филе от треска  
1 скилидка чесън, накълцана или смачкана  
45 мл /3 с. л./ слънчогледово олио  
45 мл /3 с. л./ соев сос  
30 мл /2 с. л./ сухо или полусухо шери  
15 мл /1 с. л./ нерафинирана захар  
1/2 с. л. настъргана кора от портокал

Нарежете рибата на кубчета, достатъчно големи, за да се нанижат на шиш, и ги поставете в дълбок съд. Смесете всички останали съставки и ги изсипете върху филето. Оставете да кисне в марината 1 час на стайна температура.

Намажете с мазнина шишчетата и нанижете рибата върху тях, като редувате парче треска и парче съомга. Опечете ги на барбекюто или на грила първо от едната страна, след това ги топнете бързо в маринатата и обърнете шишчетата, за да се опекаат и от другата страна. Свалете от огъня, докато рибата е все още стегната.

## ОМЛЕТ /4 ПОРЦИИ/

3 средноголеми глави лук, накълцани  
2 скилидки чесън, накълцани или смачкани  
30 мл /2 с. л./ зехтин  
5–6 яйца  
щипка сол и черен пипер

Задушете лука и чесъна със зехтина в тиганче. Разбийте яйцата със солта и пипера, сипете ги в тигана и объркайте с чесъна и лука. Оставете на огъня, докато долната стена се зачерви. Поръсете с малко настъргано твърдо сирене или кашкавал и поставете под грила, докато горната повърхност се запече леко, колкото да не се движи.

Сервирайте веднага с пресен хляб и/или смесена салата.

## ПЪЛНЕНИ ДОМАТИ /4 ПОРЦИИ/

4 големи домата  
15 мл /1 с. л./ зехтин  
1 глава лук, накълцана  
1 скилидка чесън, фино накълцана  
50 г гъби  
50 г настъргано сирене „Чедар“  
50 г трохи от хляб  
сол и прясно смлян черен пипер  
50 г едри скариди

Загрейте предварително фурната до 190°C. Отрежете капачетата на домати и изчистете семената и меката вътрешност. Прекарайте семената и вътрешността през сито, за да получите гладка каша.

Загрейте зехтина и задушете до омекване лука, чесъна и гъбите. Добавете настърганото сирене, домати каша, хлебните трохи, солта и черния пипер. Разбъркайте добре, сипете скаридите и напълнете празните домати с получената смес. Запечете за около 10 минути.

Украсете със стръкчета магданоз и сервирайте с препечен хляб.



## ОСНОВНИ ЯСТИЯ: ПТИЦИ

### ПИЛЕ РИЗОТО /4 ПОРЦИИ/

30 мл /2 с. л./ зехтин  
1 средноголяма глава лук, нарязана  
1 скилидка чесън, разрязана на две  
900 мл пилешки бульон от кубчета  
175 г ориз, измит и изцеден  
300 г варено пиле, нарязано на парченца  
сол и пипер

Загрейте зехтина в дълбок съд. Задушете лука и чесъна, като внимавате лукът да не покафенее. След една минута извадете чесъна.

Добавете бульона и след като заври, сложете ориза. Похлупете съда и оставете на бавен огън за 20 минути, като от време на време разбърквате много внимателно. Яденето е готово, когато оризът поеме по-голямата част от бульона. Добавете пилето и подправете по вкус.

Сервирайте само или със зелена салата.

Забележка: Някои видове ориз се варят особено бързо. Проверете инструкциите на пакета, за да не се разкашка.

## **ПИЛЕ В ЙЕНСКА ТЕНДЖЕРА /4 ПОРЦИИ/**

15 мл /1 с. л./ растително олио  
2 средноголеми моркова, нарязани на кръгчета  
1 средноголяма глава лук, накълцана  
2 скилидки чесън, фино накълцани или смачкани  
1 стръкче мащерка  
1 дафинов лист  
450 мл пилешки бульон от кубчета  
4 пилешки бутчета с обелена кожа  
сол и пипер  
225 г млади, незрели гъби

Загрейте предварително фурната до 170°C. Затоплете олиото и сложете в него морковите, лука, чесъна, мащерката и дафиновия лист. Разбърквайте до леко омекване на зеленчуците. Пресипете в йенска тенджера и прибавете бульона и бутчетата. След като се задуши във фурната за 45 минути, добавете подправките и гъбите. Печете още 15 минути.

Сервирайте с пресни картофи и салата.

## ПИЛЕ ПО ИСПАНСКИ /4 ПОРЦИИ/

30 мл /2 с. л./ слънчогледово олио  
4 пилешки бутчета, без кожата  
1 средноголяма глава лук, нарязана  
2 скилидки чесън, дребно накълцани или смачкани  
45 мл /3 с. л./ сухо или полусухо шери  
1 кубче пилешки бульон  
110 мл вода  
3 големи домата, обелени, изчистени от семките и накълцани  
2 ч. л. доматиено пюре  
1 ч. л. брашно от ароурут /тропическо растение/  
накълцан магданоз

Загрейте олиото в тенджерата, сложете пилето, лука и чесъна. Добавете шерито, кубчето бульон и измерената вода. След като бульонът се разтвори, прибавете доматиите и доматиеното пюре и оставете да къкри 20 минути. Загрейте фурната до 180°C.

Извадете пилето и го поставете в съд от йенско стъкло. Прекарайте соса от тенджерата през сито. Смесете брашното от ароурут с малко вода и оставете да ври 2–3 минути, докато се избистри. Прибавете към соса, разбъркайте и налейте върху пилето в йенската тавичка. Оставете да се пече 1 час.

## **КОК О ВЕН /ПЕТЕЛ ВЪВ ВИНО/ /4 ПОРЦИИ/**

30 мл /2 с. л./ слънчогледово олио  
4 пилешки бутчета, без кожата  
4 много малки главички лук  
1 скилидка чесън, фино накълцана или счукана  
30 мл /1 с. л./ брашно  
450 мл пилешки бульон на кубчета  
225 мл червено вино  
225 г гъби, нарязани на филийки, а по-дребните — цели  
1 ч. л. захар  
1 връзка стръкове от различни подправки  
сол и черен пипер

Загрейте фурната до 180°C. Затоплете олиото в тиган и запържете пилето до златисто. Извадете го и го оставете на топло място. Прибавете целите лукчета и чесъна и задушете до омекване на лукчетата. Добавете брашното, смесете го добре със соса в тигана и оставете на огъня още около 2 минути. Налейте бавно при непрекъснато бъркане на бульона и виното и оставете да се посгъсти. Пуснете гъбите, захарта и подправките, а сол и черен пипер сложете на вкус.

Поставете пилето и соса в разлата йенска тенджера и запечете за 45 минути или до омекване на продуктите. Извадете букетчето подправки.

Сервирайте с ориз басмати /вид ориз, отглеждан в Северна Индия и Пакистан/ или картофено пюре.

## ЧЕСНОВО ПИЛЕ С ВИНО /4 ПОРЦИИ/

филето от 4 пилешки фенера, без кожата  
1 скилидка чесън, фино нарязана  
30 мл /2 с. л./ зехтин  
300 мл сухо или полусухо бяло вино  
1/2 ч. л. сол  
75 г гъби, нарязани на филийки  
25 г ситно царевично брашно  
45 мл /3 с. л./ вода

С остър нож направете малки резези в месото и го шпиковайте с чесъна. Загрейте зехтина в тенджера и запържете на бавен огън пилето до златисто. Добавете виното, солта и гъбите и оставете да къкри около 30 минути или до омекване на месото. Извадете пилето и го оставете някъде на топло. Размесете царевичното брашно с предварително измерената вода до получаване на гладка смес, налейте в тенджерата и бъркайте непрекъснато до сгъстяване на соса. Върнете месото в съда и го оставете на огъня, докато се затопли.

## ОСНОВНИ ЯСТΙΑ: РИБА

### ПЪЛНЕНА СКУМРИЯ

/4 ПОРЦИИ/

4 малки или средни пресни скумрии, без главите и обезкостени  
3 с. л. накълцан лук  
50 г трохи от хляб  
1 ч. л. ситно настъргана портокалова кора  
1 ябълка, обелена и настъргана  
10 мл /2 ч. л./ лимонов сок  
2 ч. л. накълцан сибирски лук  
1 скилидка чесън, накълцана  
сол и прясно смлян черен пипер  
60 мл /4 с. л./ портокалов сок

Загрейте фурната до 180°C. Измийте и подсушете рибата. Смесете лука, хлебните трохи, портокаловата кора, ябълката, лимоновия сок, сибирския лук, чесъна и подправете със солта и пипера. Разделете сместа за пълнене на четири и напълнете с нея коремната кухина на всяка една от рибите. След това загърнете краищата нагоре, задръжте ги с по една клечка за зъби и ги поставете в предварително намазан с мазнина съд за печене. Залейте рибата с портокаловия сок и покрийте с фолио. Печете 20 минути или до изпичане на скумрията.

Украсете с портокалови резенчета и листа кресон /пореч/ и сервирайте горещо или студено.

## **ПЪЛНЕНИ ХЕРИНГИ**

### **/4 ПОРЦИИ/**

225 г трохи от пълнозърнест хляб  
2 с. л. накълцан магданоз  
1 скилидка чесън, накълцана много дребно  
1 средноголяма глава лук, дребно накълцана  
1 средноголяма ябълка, обелена и дребно нарязана  
1 ч. л. смесени зелени подправки, пресни или сухи  
сол и пипер  
1 яйце  
4 херинги, почистени

Загрейте фурната до 180°C. Объркайте добре хлебните трохи, магданоза, чесъна, лука, ябълката, зелените подправки и добавете сол и пипер на вкус. Разбийте яйцето и прибавете към сместа за пълнежа. Ако не се споява добре, добавете малко вода. Разделете полученото на четири части и напълнете коремните кухини на херингите. Поставете рибите в предварително намазнена тавичка, покрийте с фолио и печете около 20 минути, до омекване.

Сервирайте херингите студени, гарнирани с лимонови резенчета. Поднесете и салата.

## **ХЕРИНГИ В САЛАМУРА /4 ПОРЦИИ/**

8 средноголеми филета от херинга  
кората и сока на 1 портокал  
1 ч. л. оцет  
сол  
1 скилидка чесън, нарязана на тънки резенчета  
няколко зрънца черен пипер  
4 дафинови листа  
1 средноголяма глава лук, нарязана на филийки

Загрейте фурната до 190°C. Навийте филето на рулца с кожата навън и набодете всяко рулце с клечка за зъби. Намажете със слънчогледово олио малка тавичка и сложете в нея херингите. Залейте ги с портокаловия сок и оцета, поръсете с портокаловата кора, чесъна, солта и зрънцата пипер. Поставете дафиновите листа в тавичката и подредете нарязания на филийки лук върху рибата. Налейте вода, колкото да покриете херингите. Запечете под похлупак за 30 минути.

След като изстине, извадете рибата от течността и сервирайте с пресен хляб.



## **СЪОМГА НА СКАРА /4 ПОРЦИИ/**

1 скилидка чесън, едро нарязана  
30 мл /2 с. л./ слънчогледово олио  
4 парчета съомга с дебелина 2,5 см  
малко лимонов сок  
сол и черен пипер

Задушете чесъна в олиото на слаб огън за 3 минути. След това го извадете. Измийте съомгата и я подсушете с кухненска хартия. Поставете рибата върху намазано с олио готварско фолио върху тавичката на грила, натъркайте месото с малко лимонов сок, посолете леко, добавете малко черен пипер и втрийте в месото олиото, в което бе запържен чесънът. Запечете на скарата за около 5 минути, след това обърнете рибата и повторете цялата процедура и от другата страна.

Гарнирайте с лимонови резенчета и стръкчета магданоз.

## СЪОМГА В СОС /4 ПОРЦИИ/

4 парчета съомга по около 175–225 г  
50 г полиненаситен маргарин  
1 скилидка чесън, фино нарязана или смачкана  
няколко зрънца черен пипер  
45 мл /3 с. л./ прясно изстискан лимонов сок  
1/2 ч. л. накълцан пресен копър  
1/4 ч. л. захар  
сол

Измийте съомгата, подсушете я върху кухненска хартия и я поставете в съд за микровълнова фурна. Сложете маргарина, чесъна, зрънцата черен пипер, лимоновия сок, копъра, захарта и солта в купа и я поставете в микровълновата фурна на висока температура за около 1 — 1 1/2 минути. След това разбъркайте хубаво. Маргаринът вече би трябвало да се е стопил. Напръскайте с част от соса парчетата риба и ги оставете в микровълновата фурна на средна температура за 8–10 минути; по средата на готварския цикъл извадете съда и обърнете съомгата. Оставете да постои 5 минути. Излейте останалия сос върху рибата, като при нужда предварително го затоплите отново.

Гарнирайте с лимониви резенчета и магданоз и сервирайте с пресни картофи и зелен фасул.

Забележка: Това блюдо лесно може да бъде пригодно за обикновена фурна, ако нямате микровълнова.

## ТРЕСКА ПО ИСПАНСКИ /4 ПОРЦИИ/

1 глава лук, фино накълцана  
1 скилидка чесън, фино накълцана или счукана  
1 с. л. зехтин  
1/2 зелена пиперка, почистена и нарязана на ивици  
4 домата, обелени и нарязани  
4 филета треска по 150 г, с обелена кожа  
25 г брашно  
10 маслини  
150 мл бяло вино

Задушете до омекване лука и чесъна в част от зехтина, добавете пиперката и домите и оставете на слаб огън за още 2–3 минути. Свалете от огъня, но дръжте някъде на топло. Загрейте останалия зехтин в друг съд. Оваляйте треската в брашно и я запържете, след това я обърнете. Прибавете маслините и бялото вино към лучено-доматената смес и сложете отново на огъня. Излейте соса върху рибата.

Сервирайте със зелена салата и пресни картофи.

## ТРЕСКА С КИСЕЛО МЛЯКО /4 ПОРЦИИ/

1 малка консерва сардини  
1 голяма глава лук, накълцана  
1 скилидка чесън, дребно накълцана или счукана  
45 мл /3 с. л./ зехтин  
4 средноголеми домата, обелени  
накълцан пресен магданоз  
сол и черен пипер  
4 филета треска по 150 г  
90 мл /6 с. л./ кисело мляко

Извадете сардините от олиото в консервата и ги намачкайте на пюре. Сложете ги заедно с чесъна и лука в тиган и задушете в зехтина, докато лукът добие златист отенък. Разрежете доматиите на четири, прибавете ги в тигана и ги оставете 2–3 минути на слаб огън. Сложете магданоза, солта и пипера и пресипете сместа в широк недълбок съд, предварително намазан с олио. Загрейте скарата /грила/ на най-силно. Поставете филето в сместа и запечете за около 5–6 минути. После прибавете киселото мляко, намалете леко температурата на скарата и печете още около 7 минути.

## САЛАТА ОТ ТРЕСКА /4 ПОРЦИИ/

4 парчета треска по 175 г  
2 скилидки чесън, фино накълцани или счукани  
1 малка глава лук, дребно нарязана  
30 мл /2 с. л./ зехтин  
45 мл /3 с. л./ сухо или полусухо бяло вино  
3 с. л. накълцан магданоз  
сол и пипер

Поставете рибата в плитък съд. Смесете всички останали съставки и ги изсипете върху треската. Оставете да кисне 3 — 3 1/2 часа. След това я извадете от маринатата, сварете за 15 минути и оставете да изстине.

Сервирайте със смесена салата и студени дребни пресни картофи.

## **РИБА ПО ИТАЛИАНСКИ**

### **/4 ПОРЦИИ/**

4 филета от треска по 150 г  
малко брашно  
30 мл /2 с. л./ растително олио и още олио за пърженето  
1 средноголяма глава лук, нарязана на филийки  
1 скилидка чесън, дребно накълцана или счукана  
60 мл /4 с. л./ сухо бяло вино  
15 мл /1 с. л./ оцет  
сол и пипер  
2–3 листенца градински чай, натрошени  
1 ч. л. захар

Измийте рибата и я нарежете на ивици, широки 2,5 см. Оваляйте ги в брашно и ги запържете до златисто. Изцедете ги.

Пригответе маринатата, като първо затоплите олиото и задушете на слаб огън лука и чесъна за 6–7 минути или докато порозовеят леко. След това добавете виното, оцета, солта и пипера, градинския чай и захарта, и оставете да къкри 2 минути. Излейте сместа върху рибата и оставете да изстине, преди да я сервирате.

## РИБА ТОН С ТАЛИАТЕЛА<sup>[1]</sup> /4 ПОРЦИИ/

15 мл /1 с. л./ зехтин  
1 средноголяма глава лук, дребно нарязана  
1 скилидка чесън, дребно накълцана или счукана  
30 мл /2 с. л./ червено вино  
400 г нарязани домати от консерва  
15 мл /1 с. л./ доматино пюре  
1–2 тиквички, нарязани  
1 ч. л. оцет  
400 г риба тон в саламура, изцедена, измита с вода и обелена  
2 ч. л. накълцан босилек  
черен пипер  
400 г суха талиатела

Загрейте зехтина в тиган и задушете лука и чесъна до омекване на лука. Прибавете червеното вино, доматиите, доматиеното пюре, тиквичките и оцета. Задушете още 4–5 минути на слаб огън. Добавете рибата, босилека и черния пипер и след като всичко това се загрее, отстранете от огъня.

Сложете талиателата в голяма тенджера с вряща вода и сварете според инструкциите, дадени на пакета. Изцедете, поставете в отделни чинии и залейте със затопления сос.

---

[1] Макаронени изделия във формата на ленти — Б. пр. ↑

## САЛАТА „НИЦА“ /4 ПОРЦИИ/

1 маруля

225 г грах, сварен

225 г пресни картофи, сварени и нарязани на кубчета

6 стръка зелен лук, нарязан

1 червена пиперка, почистена и нарязана на ивици

200 г риба тон, консервирана в саламура, измита и обелена

20 г филе от аншоа, изцедено и нарязано на ивици

60 мл /4 с. л./ френски сос

за края:

4 твърдосварени яйца, по възможност нарязани във формата на лале

4 средноголеми домата, нарязани на резени

няколко черни маслини

Подредете листата на марулята в отделни чинии или в голяма купа за салата. В друга купа смесете граха, картофите, пресния лук, пиперката и двата вида риба. Отгоре сипете соса, разбъркайте внимателно и поставете с лъжица сместа върху марулята. Отгоре подредете яйцата, доматиите и маслините.

Сервирайте с горещи, хрупкави хлебчета.

Забележка: Може да използвате готов френски сос или да си го пригответе сами. Сипете 3 с. л. зехтин и 1 с. л. оцет в съд със завинтваща се капачка и раздрусайте силно. Добавете сол и пипер по вкус. /За тази салата обаче сигурно няма да ви бъде нужна сол, тъй като аншоата има предостатъчно./



## **КЪРИ СЪС СКАРИДИ** **/6 ПОРЦИИ/**

15 мл /1 с. л./ зехтин или слънчогледово олио  
1 глава лук, накълцана  
2 скилидки чесън, фино накълцани или счукани  
1 голяма ябълка, обелена и нарязана на дребно  
165 г скариди  
225 мл вода  
45 мл /3 с. л./ къри на паста  
110 г замразен грах  
25 г брашно  
малко лимонов сок

Загрейте олиото в тенджера, сложете лука, чесъна и ябълката и задушете почти до омекване. Извадете зеленчуците и прибавете скаридите. След още около минута върнете зеленчуците в тенджерата и сипете водата и кърито. След като заври, намалете, за да къкри, и сипете размразения грах. Размесете брашното с малко вода, докато се получи гладка кремообразна смес и прибавете в тенджерата при непрекъснато бъркане. След като сместа се посгъсти, оставете я захлупена на слаб огън за 10 минути.

Изстискайте лимонов сок върху готовото ястие и сервирайте със сварен ориз.

## СКАРИДИ С ЧЕСЪН И ОРИЗ /4 ПОРЦИИ/

225 г ориз  
30 мл /2 с. л./ зехтин  
150 г скариди, пресни или замразени  
2 скилидки чесън, счукани  
100 г замразен грах  
черен пипер  
2 големи яйца  
соев сос

Измийте ориза и го сварете до омекване в подсолена вода. Загрейте зехтина в дълбок тиган и задушете за около 5 минути на слаб огън скаридите, чесъна и размразения грах. Подправете с черен пипер на вкус. Извадете от тигана и поставете на топло място. Сипете сварения ориз в тигана, прибавете яйцата и запържете около 5 минути, като разбърквате внимателно. Върнете скаридите, чесъна и граха в тигана и ги омесете хубаво с ориза. Сипете соев сос на вкус и сервирайте, ако желаете, гарнирано с лимонови резенчета.

## СЕПИЯ В ДОМАТЕН СОС /4 ПОРЦИИ/

15 мл /1 с. л./ зехтин  
450 г сепия, нарязана на ивици  
1 голяма глава лук, накълцана  
2 скилидки чесън, фино нарязани или счукани  
225 г нарязани домати от консерва, изцедени  
1 дафинов лист  
голяма щипка сушен риган  
1 ч. л. оцет  
225 мл червено вино  
черен пипер

Загрейте зехтина в дълбок тиган и запържете сепията до златисто. Прибавете лука и чесъна и задушавайте още няколко минути до омекване на лука. Сложете домати, дафиновия лист и ригана и оставете на огъня още 5 минути. Сипете оцета и виното, разбъркайте и оставете да къкри захлупено около час на слаб огън, до омекване на сепията. Подправете на вкус.

Сервирайте с ориз.

## ЧЕСНОВИ МИДИ /4 ПОРЦИИ/

30 мл / 2 с. л./ слънчогледово олио  
1 малка глава лук, накълцана  
1 скилидка чесън, фино накълцана или счукана  
200 г нарязани домати от консерва  
1/2 ч. л. зелени подправки  
900 г миди в черупките  
225 мл сухо бяло вино  
1 ч. л. оцет  
черен пипер

Загрейте олиото в тиган и задушете лука и чесъна на слаб огън до омекване на лука. Добавете домати и зелените подправки и задушете под похлупак 10 минути.

Измийте мидите и отделете онези от тях, които са разтворили черупките си. Налейте виното в голяма тенджера, сложете мидите и след като заврят, намалете огъня; оставете да къкри до разтваряне на черупките. Отделете онези миди, чиито черупки са все още затворени. Махнете влакната и половината черупка от разтворените миди, като ги оставите в другата половинка.

Прецедете виното, в което сте сварили мидите, прибавете оцета и излейте при домати и лука. Подправете с пипер и затоплете на бавен огън за 2 минути.

Сервирайте с пресен хляб или с чеснови хлебчета.

## ПАЕЛА /4 ПОРЦИИ/

30 мл /2 с. л./ зехтин  
4 домата, обелени  
1 средноголяма глава лук, накълцана  
1–2 скилидки чесън, дребно накълцани или счукани  
100 г ориз  
щипка шафран  
600 мл пилешки бульон от 1 кубче  
сол и пипер  
225 г камбала  
225 г треска  
225 г миди, сварени и с махната горна черупка  
1 зелена пиперка  
1 ч. л. оцет  
175 г едри скариди, пресни или замразени

Загрейте зехтина в голяма и дълбока тенджерата. Нарезете на четири домати и ги запържете с лука и чесъна до омекване на лука. Прибавете ориза и разбъркайте. Сипете шафрана в пилешкия бульон и налейте в тенджерата. Подправете със солта и пипера и оставете на слаб огън за 7–10 минути. Добавете рибата, мидите, зелената пиперка и оцета. Да къкри до надуване и омекване на ориза. Добавете скаридите и оставете на огъня само докато се стоплят, което ще отнеме около 2 минути. Изсипете паелата върху широк, предварително затоплен съд за сервиране и гарнирайте с магданоз.

## ОСНОВНИ ЯСТΙΑ: МЕСО

### КЮФТЕТА ПО ИТАЛИАНСКИ /4 ПОРЦИИ/

2 филии бял хляб без корите  
300 мл нискомаслено мляко  
450 г говежди бут  
50 г пресен магданоз  
1–2 скилидки чесън  
40 г сирене „Пармезан“, настъргано /или кашкавал/  
2 яйца, разбити  
щипка настъргано индийско орехче  
сол и пипер  
олио за пърженето

Натопете хляба в млякото за няколко минути. Смелете месото с магданоза, чесъна и накиснатия хляб. Прибавете сиренето, яйцата, индийското орехче, солта и пипера и омесете хубаво. С малко брашно оформете от сместа топки с диаметър около 4 см. Пържете всяко кюфте в горещо олио по 3–4 минути. След това, ако е нужно, ги прехвърлете в по-голям съд и оставете да къкрят захлупени в доматен сос двайсетина минути.

Сервирайте с варен ориз или макарони.

## ИСПАНСКИ САМУН ОТ МЕСО /4 ПОРЦИИ/

2 тънки резена крехък бекон с изрязани мазнини  
225 г смяно постно говеждо, сварено и с обрана пяна и мазнина  
2 филии пълнозърнест хляб, натрошен на трохи  
300 мл нискомаслено мляко  
1 скилидка чесън, дребно накълцана или счукана  
1 ч. л. смесени зелени подправки  
щипка червен пипер  
1/2 ч. л. сол  
кервиз на прах /или ситно накълцан/  
150 мл вода  
200 г нарязани домати от консерва  
50 г ориз с издължени зърна, сварен в подсолена вода

Загрейте фурната до 180°C. Смелете бекона и го смесете с вече смяното говеждо. Натопете хлебните трохи в млякото и ги прибавете към сместа. Сложете чесъна, зелените подправки, червения пипер и солта. Сипете кервиза на вкус и го разбъркайте с водата, домите и ориза. Намажете формичка за хляб със зехтин или слънчогледово олио и сложете получената смес. Печете 35–40 минути.

Сервирайте горещо със зелена салата и картофи.

## ЗАДУШЕНО МЕСО С ЛУК /4 ПОРЦИИ/

700 г крехко говеждо месо, нарязано на кубчета със страна 2,5 см  
малко брашно  
25 мл /1 1/2 с. л./ слънчогледово олио  
2 големи глави лук, нарязани на кръгчета  
2 скилидки чесън, дребно накълцани или счукани  
1 кубче говежди бульон  
150 мл вода  
1 дафинов лист  
сол и пипер

Загрейте фурната до 180°C. Оваляйте говеждото в брашното, после запържете набързо в сгорещеното олио, докато стане златисто от всички страни. Поставете в йенска тенджерата заедно с лука и чесъна. Разтворете кубчето във водата и прибавете в тенджерата получения бульон и дафиновия лист. Захлупете и оставете да къкри 2 часа във фурната.

Сервирайте направо от съда, в който сте го пекли, придружено от пюре от картофи и зеленчуци.



## СПАГЕТИ „БОЛОНЕЗЕ“ /4 ПОРЦИИ/

30 мл /2 с. л./ зехтин  
1 средноголяма глава лук, накълцана  
1 скилидка чесън, фино накълцана или счукана  
450 г смляно крехко говеждо месо, сварено и с отделена пяна и мазнина  
225 г нарязани домати от консерва  
50 г малки гъби, нарязани на филийки  
15 мл /1 с. л./ доматино пюре  
1 ч. л. смесени италиански зелени подправки  
1 ч. л. оцет  
говежди бульон от 1 кубче  
черен пипер  
225 г спагети

Загрейте зехтина в тенджера и задушете лука и чесъна до омекване на лука. Сипете смляното месо и разбъркайте. Да остане на огъня до получаване на кафеникав загар на месото. Тогава прибавете доматиите, гъбите, доматиното пюре, зелените подправки, оцета, бульона и черния пипер. След като поври 1 1/2 — 2 минути, намалете и оставете да къкри още 25 минути, като при нужда долейте още бульон.

Сложете голяма тенджера с вода на котлона и след като заври, сложете спагетите, като процедурите според указанията на опаковката им. Изцедете ги, сипете ги върху широк, предварително затоплен съд за сервиране, налейте отгоре му соса и поднесете придружено от купа настъргано сирене „Пармезан“ /или кашкавал/.

## **МИШ-МАШ СЪС СОЛЕНО ГОВЕЖДО МЕСО /4 ПОРЦИИ/**

30 мл /2 с. л./ зехтин  
225 г солено говеждо месо, накълцано  
1 малка глава лук, накълцана  
1 скилидка чесън, накълцана  
6 средноголеми картофа, сварени  
110 г замразени зеленчуци  
45 мл /3 с. л./ говежди бульон от 1 кубче  
смян черен пипер

Загрейте зехтина и запържете месото, лука и чесъна за 2–3 минути. Прибавете картофите, размразените зеленчуци и бульона с пипер на вкус и оставете да се задушават, докато добият кафяв цвят, като бъркате непрекъснато. Сипете в затоплено блюдо и сервирайте.

## ГОВЕЖДО ПО СЕЛСКИ /4 ПОРЦИИ/

45 мл /3 с. л./ зехтин /или олио/  
1 голяма глава лук, нарязана на филийки  
1 скилидка чесън, дребно накълцана или счукана  
1 ябълка, обелена и дребно нарязана  
450 г зеле, нарязано на ивици  
1 зелена пиперка, почистена и нарязана  
450 г крехко говеждо, нарязано на кубчета  
малко брашно  
225 г домати от консерва без течността  
100 мл червено вино  
100 мл говежди бульон  
филето от 2 пилешки гърди, нарязани на кубчета  
сол и черен пипер

Загрейте фурната до 180°C. Затоплете зехтина /олиото/ и задушете в него лука и чесъна до омекване на лука. Добавете ябълката, зелето и пиперката и оставете още 2 минути, като разбърквате от време на време. Преместете в голяма йенска тенджерка.

Оваляйте месото в брашно и запържете до златисто, а след това го оставете в йенската тенджерка заедно с доматиите, виното и бульона. Захлупете и оставете във фурната за един час. После добавете филето и печете още един час. Сложете сол и пипер на вкус.

Сервирайте с варени картофи.

## УНГАРСКИ ЗЕЛЕВИ САРМИ /4 ПОРЦИИ/

1 средноголяма глава лук, накълцана  
2 скилидки чесън, дребно нарязани или счукани  
75 г дългозърнест ориз, сварен и изцеден  
225 г много крехък говежди бут, накълцан или смлян  
225 г много крехко свинско, накълцано или смляно  
8 големи зелени листа, измити  
15 мл /1 с. л./ винен оцет  
2 големи домата, обелени и накълцани  
сол и пипер

Смесете лука, чесъна, ориза, говеждото и свинското. Пуснете зелените листа в гореща вода, докато омекнат достатъчно, за да можете да увиете в тях плънката. Завържете всяка сърма с конец или забийте клечка за зъби в единия ѝ край, за да не изпада съдържанието ѝ. Сложете домати и оцета в тиган с много малко вода и след като заври, прибавете зелените сарми и разбърквайте леко до покафеняване на зелето. Подправете на вкус.

Сервирайте с картофено пюре.

## ШУНКА, ПЪЛНЕНА СЪС ЗАДУШЕН ЛУК /4 ПОРЦИИ/

- 1 малък пакет с плънка от градински чай и лук  
сока на 1/2 лимон
- 2 крехки листа шунка по 225 г с изрязана мазнина
- 16 много малки лукчета
- 1 с. л. полиненаситен маргарин
- 1 ч. л. захар

Загрейте фурната до 200°C. Пригответе плънката според инструкциите на пакета, като прибавите лимоновия сок. Размажете слой от нея върху всеки лист шунка и го навийте на руло. Намажете огнеупорен съд с мазнина, поставете в него двете рула, покрийте с мазнонепропусклива хартия и запечете за 30 минути.

Сложете лукчетата в тенджерка с малко студена вода. След като заврат, добавете маргарина и захарта, и оставете да се задушават на слаб огън за около 20 минути до омекване на лука, като раздрусвате непрекъснато съда.

Преди да сервирате, разрежете всяко рулце на две и гарнирайте с лукчетата и с варени картофи.

Забележка: Ако имате време, можете да направите блюдото дори още по-вкусно, като пригответе плънката у дома.

## **ПЪЛНЕНИ ПИПЕРКИ**

### **/4 ПОРЦИИ/**

225 г. постна кайма  
1 средноголяма глава лук, накълцана  
4 филии хляб, надробен на трохи  
1 скилидка чесън, дребно накълцана или счукана  
60 мл /4 с. л./ зехтин или слънчогледово олио  
2 стръка кервиз, накълцани  
1 ч. л. риган  
1 с. л. пресен магданоз, накълцан  
сол и пипер  
1 лимон  
4 червени, зелени или жълти пиперки

Загрейте фурната до 190°C. Смесете каймата, лука, хлебните трохи и чесъна и запържете в сгорещената мазнина до златист цвят и леко омекване на съставките. Добавете кервиза, ригана, магданоза, солта и пипера. Отгоре изстискайте сока на 1 лимон и разбъркайте добре.

Отрежете горната част на пиперките и ги почистете от семената. След това ги сложете да къкрят в подсолена вода за 4–5 минути. Изцедете ги и ги напълнете със сместа. Сложете ги в намаслена тавичка и запечете за 25 минути.

Сервирайте веднага с доматиен сос и картофено пюре или варен ориз.

**ПЕЧЕНО АГНЕШКО С ЧЕСЪН**  
**/4-6 ПОРЦИИ, В ЗАВИСИМОСТ ОТ ГОЛЕМИНАТА НА**  
**БУТЧЕТО/**

агнешко бутче

2–3 скилидки чесън, нарязани на тънки филийки

стръкчета розмарин

черен пипер

45 мл /3 с. л./ слънчогледово олио

Загрейте фурната до 190°C. Направете малки разрези по бутчето и внимателно натъпчете в тях парченца чесън или стръкчета розмарин. Поръсете с пипер.

Сипете половината олио в тава и поставете в нея месото. Излейте останалата мазнина върху бута и запечете за около 30 минути за 450 г плюс още 30 минути. Проверете месото, като го прободете с вилица: ако излезлият сок е прозрачен, значи е готово. Оставете го да се „отпусне“ на топло за 10–15 минути. Така става по-крехко и се реже по-лесно.

## АГНЕСКО В ЙЕНСКА ТЕНДЖЕРА /4 ПОРЦИИ/

4 агнешки пържоли от рибицата  
малко брашно  
30 мл /2 с. л./ слънчогледово олио  
1 голяма глава лук, 1/2 — нарязана на филийки, 1/2 — накълцана  
1 скилидка чесън, накълцана  
4 средноголеми домата, обелени и накълцани  
600 мл месен бульон от 1 кубче  
1 ч. л. оцет  
сол и пипер

Загрейте фурната до 180°C. Оваляйте пържолите в брашно и ги запържете в сгорещеното олио до златисто. Извадете ги в една чиния и задушете лука и чесъна /може би ще ви бъде по-лесно, ако използвате два тигана, тъй като накълцаният лук трябва да бъде отделно от нарязания на филийки/. Поставете накълцания лук в йенска тенджера, сложете върху него пържолите и ги покрийте с нарязания на филийки лук. Добавете домати, бульона и оцета, подправете със сол и пипер на вкус и печете 1 час.

Сервирайте с варени картофи или картофено пюре, сос с джоджен и грах.



## ВЕГЕТАРИАНСКИ БЛЮДА

### ЗАДУШЕНИ ГЪБИ

/4 ПОРЦИИ/

1 скилидка чесън, разрязана на половина  
малко парче корен от джинджифил /дълго около 15 мм/  
60 мл /4 с. л./ зехтин  
1 глава лук, дребно накълцана  
1 малък стрък праз-лук  
175 г дребни гъби  
щипка сол  
1 ч. л. соев сос

Поставете чесъна и джинджифила в тиган със зехтина и задушете, като разбърквате от време на време, в продължение на 1 — 1 1/2 минута. Извадете чесъна и джинджифила /ако предпочитате може да оставите чесъна/ и сложете лука и прера за още 1–2 минути. Прибавете гъбите и задушавайте още 2 минути. Посипете солта и соевия сос.

Сервирайте с юфка или ориз.

## **ЗЕЛЕНЧУКОВ ОГРЕТЕН** **/4 ПОРЦИИ/**

2 средноголеми глави лук  
1 малка ряпа или шведско цвекло, накълцани  
450 г моркови, нарязани на филийки  
225 г замразени смесени зеленчуци  
450 г картофи  
40 г полиненаситен маргарин  
1 скилидка чесън, едро накълцана или нарязана на филийки  
40 г брашно  
450 мл нискомаслено мляко  
сол и пипер  
175 г нискомаслено сирене „Чедар“, настъргано

Загрейте фурната до 180°C. Възварете лука за 3–4 минути и щом започне да омеква, прибавете ряпата и морковите. След като омекнат, прибавете смесените зеленчуци и оставете на огъня още 2 минути. После прецедете всичко и запазете течността.

Сварете картофите в подсолена вода и след като се охладят, ги нарежете на дебели резенчета.

Разтопете маргарина заедно с чесъна в дълбока тенджерка. След това извадете чесъна, прибавете брашното и бъркайте сместа около 2 минути. Свалете от огъня и бавно сипете млякото и 150 мл от течността, в която са врили зеленчуците при непрекъснато бъркане. Върнете тенджерката на котлона на слаб огън и бъркайте, докато се сгъсти. Сложете сол и пипер и половината от сиренето.

Смесете соса със зеленчуците. Намажете с мазнина тавичка от йенско стъкло и сипете сместа в нея. Отгоре наредете картофените резенчета и поръсете с останалото сирене. Запечете във фурната за 25 минути.

Сервирайте горещо, по желание придружено от салата.

## **ПЕЧЕНИ КАРТОФЕНИ РЕЗЕНИ С ЛУК И ДОМАТИ /4 ПОРЦИИ/**

2 големи глави лук, нарязани на тънки филийки  
4 големи картофа, нарязани на дебели филийки  
25 г полиненаситен маргарин  
25 г брашно  
225 г нискомаслено мляко  
сол и пипер  
100 г нискомаслено сирене „Чедар“, настъргано  
4 средноголеми домата, нарязани на филийки

Сварете лука и картофите в подсолена вода, изцедете ги и ги поставете в плитък съд от йенско стъкло. Загрейте грила.

В друг съд разтопете маргарина, добавете брашното и оставете на огъня за 2 минути, като бъркате непрекъснато. Бавно налейте млякото, без да спирате да бъркате. Щом сместа се сгъсти, прибавете сол и пипер и след това сипете соса върху лука и картофите. Покрийте с настърганото сирене и доматените резени и поставете под грила. Извадете, щом сиренето се разтопи и позапече.

## **ГАРНИТУРИ**

### **ВКУСЕН ОРИЗ**

**/4 ПОРЦИИ/**

225 г ориз

30 мл /2 с. л./ слънчогледово олио

1 скилидка чесън, фино накълцана

1 средноголяма глава лук, фино накълцана

1 голям домати, обелен и почистен от семената

1 ч. л. оцет

1 голямо яйце, разбито

10 мл /2 ч. л./ соев сос

сол и пипер

Измийте ориза, изцедете го и го сварете в такова количество подсолена вода, което да го покрива с около 12 мм. Варете около 10 минути, като от време на време разбърквате, докато оризът попие водата и се надуе и омекне. Раздробете го леко с вилица, за да стане пръхкав, махнете го от огъня и го оставете на топло.

Загрейте олиото и задушете чесъна и лука до омекване. Накълцайте домати, сипете го в тенджерата заедно с оцета и оставете да къкри няколко минути. Прибавете ориза, а след него и яйцето и соевия сос, като разбърквате добре. След 1–2 минути свалете от котлона и прибавете сол и пипер на вкус.

## ДОМАТЕН СОС

25 г полиненаситен маргарин

15 мл /1 с. л./ зехтин

1 средноголяма глава лук, накълцана

2 скилидки чесън, ситно накълцани или счукани

450 г добре узрели домати, обелени и накълцани

голяма щипка захар

сол и пипер

по 1 ч. л. сушена мащерка и накълцани пресен магданоз и пресен босилек

Разтопете маргарина и зехтина в тиган и задушете на слаб огън чесъна и лука до омекване. Прибавете доматиите със захарта, солта и пипера. Щом заври, намалете огъня и оставете да къкри около 12 минути, докато се изпари по-голямата част от течността. Най-накрая посипете мащерката, магданоза и босилека и разбъркайте добре. Оставете 10 минути, за да дадете възможност на ароматите да се смесят.

Този сос е еднакво вкусен и студен, и топъл.

## **ЧЕСНОВИ ХЛЕБЧЕТА** **/ДОЗА ЗА ДВЕ ФИЛИИ/**

15 г полиненаситен маргарин  
1 скилидка чесън, счукана или чесново пюре  
2 филии хляб

Затоплете парти-грила. Размесете добре маргарина с чесъна или с около 10 см чесново пюре от тубичка. Разделете получената смес на две равни части и я размажете на 2 филии хляб. Поставете ги под загоретия грил и сервирайте веднага, щом се запекат.

## **ПЪРЖЕНИ ХАПКИ ХЛЯБ**

зехтин или олио, за пържене  
1 скилидка чесън, накълцана  
4 филии пълнозърнест хляб

Загрейте зехтина с чесъна в тиган. Нарезете филиите на много малки кубчета и ги сипете в сгорещената мазнина. Запържете ги, докато станат златисти и хрупкави, а след това ги изцедете върху кухненска хартия.

## ЧЕСНОВИ ПРОДУКТИ

### СУРОВ ЧЕСЪН

Току-що счуканият чесън е несъмнено най-добрата форма. Съдържащите се в скилидките му полезни съставки все още са в истинския си вид и химическите промени в тях не са започнали. Суровият чесън обаче има силна миризма, а алицинът е лют. Как бихме могли да намалим това? Когато дъвчем чесъна, последвалата миризма идва предимно от остатъците в устата ни и от стомаха, а след редовна употреба тя започва да се излъчва и от белите дробове и кожата. Възможно е да се отървем от мириса в устата, като консумираме счукан чесън с вода, супа или мляко, или като я неутрализираме с други ухания например магданоз, кресон или ароматични семена като анасон и копър. Повече информация по този въпрос ще намерите в следващата глава.

Може и сами да откриете други начини как да приемате чесъна. Веднъж една посетителка в чифлика на Стивън Фулдър станала свидетелка на смайваща, според нея самата, гледка. В кухнята седяла шестгодишната му дъщеря и с изключително съсредоточен и сериозен вид пъхала тънки резенчета обелени скилидки чесън в гроздови зърна. „Какво правиш, за Бога?“ — попитала новодошлата. „Приготвям си лекарството“ — отвърнало детето и започнало да пъха едно след друго зърната в устата си.

Прясно счуканият чесън в храната наистина действа като лекарство, но трябва да се уверите, че консумирате достатъчно количество, тъй като част от лечебните му качества се унищожават при готвене. Не забравяйте също така, че топлинната обработка унищожават алицина.

Яденето на суров чесън обаче може да се окаже трудна задача за някои хора, особено ако не са свикнали да го приемат. За щастие вече се предлага богата гама продукти, които намаляват или елиминират миризмата и лютивостта на въпросния зеленчук. Както може да се



очаква, те са изключително популярни в страните, в които той не се употребява често при готвене. Сега най-продаваният фармацевтичен продукт в Германия са чесновите таблетки. В Обединеното кралство ежегодно се купуват триста милиона капсули. Всяка година в Съединените щати се продават чеснови продукти на стойност около сто милиона долара.

Същата тази изключителна популярност обаче причинява объркване сред консуматорите. Всеки производител твърди, че неговият продукт е най-добрият и често заблуждава фармацевтите и членовете на обществото с противоречива псевдонаучна информация. Ще ви бъде нужен доктор по философия, за да се ориентирате сред всичкия предлаган материал и дори тогава няма да знаете на кого да вярвате. Затова нека да видим по какъв начин се проготвяват различните чеснови продукти и да се запознаем със силните и слабите страни на всеки тип.

## КАПСУЛИ С ЧЕСНОВО МАСЛО

Те са първият продукт, произведен на основата на чесъна. Първоначално наречени „чеснови перли“, те са създадени в Европа през 20-те години на ХХ в. и са все още популярни на Стария континент, особено във Великобритания. Чесновото масло обикновено се извлича чрез дестилация. Парата преминава през смачкания чесън, от който започва да се кондензира етеричното масло. В него се съдържат само мастните сулфиди, които се образуват при разлагането на алицина. Качествата му са приблизително равни на тези на пържения счукан чесън.

Маслото има най-силна миризма от всички чеснови продукти. След дестилирането то се смесва с растително олио и се поставя в капсули. Погълнати цели, те преминават право в стомаха и се разтварят в него, като по този начин се избягват почти всякакъв мирис и вкус. Като още по-здрава бариера срещу миризмата понякога се приготвят капсули, чиято обвивка се разтапя едва след преминаването им от стомаха в червата.

Капсулите с чесново масло имат значително по-слаб ефект при борбата срещу инфекциите, отколкото суровия чесън. Затова пък действието им е напълно равностойно на него, що се отнася до предпазване на кръвоносните съдове от заболявания. Капсулите са също така евтин начин да си осигурим нужния за здравето ни чесън.

Проблемът при капсулите е, че те доста често съдържат съвсем малки количества чесново масло. То е изключително концентрирано. Семлър и други химици откриват, че при дестилирането от всеки килограм чесън се получават 1–2 г етерично масло. Това означава, че то е 0.1–0.2% от цялото съдържание. Ако една скилидка чесън тежи 3 г, тя ще има 3 до 6 мг масло. Чесновите капсули обикновено съдържат 0.7 мг етерично масло, а това означава, че ще трябва да вземете 5–10 от тях, за да получите същото количество, което ще ви даде една малка скилидка.

Слабостта на въпросните капсули бе потвърдена многократно от клинични изследвания, при които тяхната употреба не довела до намаляване нивото на холестерина или до други ефекти. Пригответе

при лабораторни условия капсули имат действителен ефект, но това не се отнася до произвежданите в промишлени условия. Или, както пише един клиничен изследовател, д-р Р. Р. Сампсън от Кралската болница в Единбург, „нашите открития доказват, че съдържанието на чесън в капсулите не е достатъчно да намали струпването на тромбоцити.“. Затова ако пиете чеснови капсули, приемайте по много от тях.

## **ПРОДУКТИ ОТ СУШЕН ЧЕСЪН**

Съществува по-нов и съвременен начин за приготвяне на лечебни чеснови продукти. Тяхното предимство е, че чесънът се използва в сушен вид, следователно налице са почти всички негови съставки. Съществуват три главни типа сушени чеснови продукти. Тъй като целта на всички тях е да доставят алицин и сулфиди в червата, сушените чеснови продукти би трябвало да имат почти същия лечебен ефект, както и суровия чесън.

## ТАБЛЕТКИ СЪС СТАБИЛИЗИРАН АЛИЦИН

Това е сравнително нова форма, при която чесънът се счуква, за да се даде възможност за образуване на алицин. Следващият етап е неговото изсушаване. Част от алицина, както може да се очаква, се разлага до сулфиди, но по-голямата част от него се стабилизира. Така полученият прах се смесва с неутрализиращ мириса му растителен екстракт. Приготвят се таблетки с покритие, което позволява разлагането им да стане едва в червата; това е още една предпазна мярка срещу миризмата. В крайна сметка таблетката доставя алицин и сулфиди. Всяка таблетка съдържа 300 мг сушен чесън на прах, така че 4 таблетки са равни на една скилидка.

Това е интересен вид от „новото поколение“ продукти, които се продава под името „Гарлицин“/„Garlicin“/. Неговият производител, Madaus Murdock Inc., първи открива способ за стабилизиране на алицина. Техният принос в тази област е, че успяха да гарантират определено количество алицин в своя продукт. Осигуряването на определено ниво активни съставки, известно още като стандартизация, сега е възможно да се осигури и за много други растения, от женшен до джинджифил. Това сложи край на някогашната несигурност относно дозировката и ефективността на лекарствата и помощните средства на растителна основа, придобиващи все по-голяма популярност в нашата ера на фитопрепаратите. Сега в техния списък влиза и чесънът.

## **КАПСУЛИ С ЧЕСНОВ ПРАХ И КОНТРОЛИРАНО НИВО НА МИРИЗМАТА**

Изнамерен е начин за премахване на миризмата от чесновия прах, без това да унищожи или намали активните му свойства. Първо чесънът се подлага на въздействие, възпрепятстващо преобразуването на алиин в алицин. След това се смела и изсушава. В резултат се получава прах, който съдържа алиина от оригиналната скилидка, но не и алицин. Към него се добавя алиназа, след което се поставя в твърди капсули. Алицин се образува само когато капсулата се разтвори и започне да се смела. Активните миризливи съставки се отделят едва след поглъщане на капсулата. Предимството на този метод е, че капсулата съдържа 100% чесън на прах, без да има нужда от каквито и да било етерични масла и олио за разреждане. Слабост е, че никой не знае колко алицин се произвежда в действителност след поглъщането на капсулата.

## ТАБЛЕТКИ С ЛЕК МИРИС

Таблетките от чеснов прах, които участват успешно в многобройни клинични изследвания, се правят по следния начин. Чесновите скилидки се изсушават и смилат. След това се оформят във формата на таблетки, чието покритие може да бъде разтворено едва след преминаването им от стомаха в червата. В резултат прахът съдържа сулфиди /получени в местата на срязване на скилидките/, плюс алиин и алиназа /от вътрешността на резенчетата/, които се съединяват след поглъщането на таблетката и в резултат се получава алицин. Този продукт е интересен, тъй като неговата ефективност е гарантирана и доказана чрез многобройни анализи. Онова, което осигурява той обаче, е възможност за образуване на алицин, а не самият алицин, който не се съдържа в праха. Подобно на вече описаните капсули със стабилизиран алицин, той предлага съчетание от алицин /след храносмилането/ и сулфиди. Продава най-вече в Европа.

## ОТЛЕЖАЛ БЕЗМИРИСЕН ЕКСТРАКТ ОТ ЧЕСЪН

За получаването на тези екстракти чесънът първо се накълцва и се оставя да отлежи дълго в спирт. След това от него се приготвя течен продукт или пък чесънът се изсушава и се правят таблетки или капсули. В отлежалите екстракти, чиято родина е Япония, изглежда не се съдържат основните активни лечебни съставки на чесъна, каквито са алицинът и диалил дисулфидът. Японските производители твърдят, че алицинът е вреден и следователно техните продукти, в които той не фигурира изобщо, са за предпочитане пред другите. Тази теория обаче е в противоречие с огромната научна и клинична работа, извършена през последните петдесет години, чиито резултати са недвусмислени: главните активни съставки на чесъна са миризливи.

Това предизвиква сериозни съмнения относно лековитата стойност на този тип екстракти. „Напълно обезмирисените препарати на чеснова основа са неефективни“ — пише един учен в престижното издание „Дъ лансит“ от 15 януари 1990 г. Подобни безмирисни продукти разбира се може да имат хранителна стойност или да проявяват лечебна активност при някои по-незначителни случаи на употреба на чесъна, като например за противоотрова, но активните съставки тук все още не са установени.



## ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ С ЧЕСЪН

Продават се различни видове хранителни продукти на чеснова основа, като чеснова паста или сушен чесън на прах или гранули. По принцип в тях би трябвало да се съдържат всички съставки, които откриваме в суровия чесън. Но тъй като те често се сушат при висока температура и не са пресни, в тях няма да има алицин и колкото по-дълго са били съхранявани, толкова по-малък ефект ще имат, тъй като сулфидите, макар и бавно, с времето изчезват. Лековитите им свойства са подобни на тези на капсулите с етерично масло, но на тях не може да се разчита. Нещо повече, те миришат като суровия чесън, без да имат неговите лековити качества. Затова е препоръчително да се консумира суров чесън или да се приемат капсули или таблетки вместо хранителни продукти на чеснова основа.

Ще обобщим природата на различните чеснови препарати във фиг. 4, която сравнява начините на тяхното приготвяне и резултатите. Справедливо е да се каже, че продуктите на основата на сушен чесън са за предпочитане пред капсулите, поради изключително малкото количество етерично масло в тях. Не е възможно да се прецени ефективността на различните препарати от чесън на прах, без извършването на сравнителни изследвания. Би трябвало да сравнявате количеството чесън в различните продукти и да потърсите гаранцията за неговата ефикасност. Добре е да не забравяте, че всички чеснови продукти са ефективни, ако разтвореното им съдържание има силен чеснов мирис и вукс. За да се уверите отворете една капсула или разчупете таблетка и я опитайте.

Фигура 4: Чеснови продукти в САЩ. Как се приготвяват? Какво има вътре в тях?

1. Смачкан /счукан/.
2. Сушен стабилизирани.
3. Дестилиране.
4. Затваряне в капсули с високо съдържание на алицин, с олио и стабилизатори.
5. Затваряне в капсули с растителни масла — капсули с чесново масло.
6. Смачкване /счукване/, неутрализира алиназата.
- 7.

Сушене; добавяне на алиназа. 8. Приготвяне на капсули с чеснов прах с контролирано ниво на миризмата. След поглъщане отделя алицин.

9. Кълцане. 10. Студено сушене. 11. Отлежаване в спирт/екстракт/. 12. Частично миризливи таблетки от чеснов прах, които след поглъщане отделят алицин. 13. Безмирисен екстракт. Няма алицин.

14. Легенда: 15. Сулфиди/масло. 16. Алиин. 17. Алицин. 18. Ензим/алиназа.

## ЧЕСНОВИ ПРЕПАРАТИ

В тази глава ще ви запознаем с някои практични съвети, основани върху изследванията в тази област, както древни, така и съвременни. В таблицата са изброени състоянията, при които според нас чесънът може да бъде използван като единствено или част от цялостното лечение. В първата колонка, „Основна употреба“, са посочени здравословни проблеми, които могат да бъдат облекчени с помощта на чесъна, както доказват всички изследвания. Втората колонка, „Ограничена употреба“, информира къде би могъл да бъде от полза.

## УПОТРЕБА НА ЧЕСНОВИТЕ ПРЕПАРАТИ С ЛЕЧЕБНА ЦЕЛ

Част на тялото Основна употреба Ограничена употреба

Гръден кош и глава Бронхит Настинка  
Катар Кашлица  
Ларингити Инфекции на  
Болно гърло средното ухо  
Тонзилит Синусит

Уста Инфекции на венците  
Язвички в устата

Храносмилателна Диария Гастроентерит  
система Дизентерия Колит  
Хранително натравяне Запек  
Диспепсия Хемороиди

Пикочополова Кандидози  
система Цистит  
Млечница  
Вагинит

Кожа Абсцеси Акне  
Атлетично стъпало Трихофития  
Гнойни рани  
Язви

Кръвообръщение Атеросклероза Високо кръвно  
и метаболизъм Високо ниво на налягане  
холестерина Високо ниво на  
Високо ниво на мазнини кръвна захар  
в кръвта  
Тенденция към тромбоза  
на кръвоносните съдове

Други Натравяне с тежки метали Ужилване от  
и други пчела  
Бактериални и гъбични Болнавоост  
токсини Махмурлук  
Общо подсилващо Въшки и  
средство кърлежи  
Детски глисти Подсилващо  
Ухапвания средство за  
/несмъртоносни/ коса и кожа

## ДОЗИРОВКА

Какво количество чесън би трябвало да приемаме? Препоръчаната доза варира в широки граници. В ранните справочници не се упоменава точно количество или защото употребата му е била широко разпространена, или защото за неговото определяне се е разчитало на изкуствеността на лечителя. В наши дни съществуват огромни различия в препоръчаните дози, които могат да варират от огромни до незначителни количества. Никак не е лесно да се прецени кое е най-подходящото. Ако се замислим, че трябва да се съобразяваме с почвата, върху която е израснал чесънът, с методите и особно с температурата, използвани при приготвянето на екстрактите, с тяхната трайност и начин на съхранение, тъй като всеки един от тези компоненти се отразява пряко върху лечебните му свойства, както и с факта, че различните екстракти са подходящи за различни цели, тогава можем да получим някаква представа за сложността на въпроса, който освен това все още не е подлаган на сериозно изследване. Ще се опитаме да бъдем максимално точни, докато описваме трите нива на дозировка. /Моля обърнете внимание на следния факт: всички дадени в тази глава мерки са приблизителни./

## НАСИЩАЩИ ДОЗИ

Това означава поемане на цели глави чесън наведнъж. Такива дози обикновено се използват за пречистване на тялото от някои сериозни или отдавнашни оплаквания. При традиционното китайско лечение на туберкулозата например през първия ден се изяждат 30 г / равно на около десет средни скилидки или една средномалка глава чесън/, като постепенно дозата се увеличава и се достига до 90–120 г през периода на „очистването“, след което отново се намалява до 30 г в продължение на три месеца. Същевременно пациентът вдишва чеснови пари няколко пъти дневно, а гърбът му се разтрива с чеснов сок, смесен с олио. Руската народна медицина използва също дози на насищане — една глава чесън в чаша мляко при коклюш, дизентерия, апоплектичен удар и като клизма при детски глисти.

Американските изследвания за намаляване на високото кръвно налягане започнаха с 35 г пресен сок дневно, който отговаря на около четири глави чесън. Малко от пациентите можеха да приемат тази доза наведнъж, затова в крайна сметка се установиха на две глави. Повечето учени са единодушни, че това е максималното количество чесън за един прием. Индийците от ръкописа на Бауър обаче са убедени, че е безопасно и необходимо за пациента от терапевтична гледна точка да премине тази граница.

„... пресният чеснов сок, прецеден през парче плат... няма определена доза. Докато го пие, някой до него трябва да го разхлажда, като вее леко с ветрило от палмови листа; а ако припадне, докато пие, да се напръска със студена вода и да се разтрие с паста от сандалово дърво.“

## ОБИЧАЙНИ ДОЗИ

Въз основа на опита и логиката ние смятаме, че подходящата лечебна доза чесън е три скилидки дневно. При по-малко количество не може да се надявате той да има някакво действие срещу инфекциите. Сиропът на Майкъл Тиера, за който ще стане дума по-късно в тази глава, е грижливо обмислен препарат и е взаимстван от неговия наръчник „Как да боравим с билките“; препоръчаната от него доза е около девет грама или три скилидки дневно. В „Британска билкова фармакопея“, полуофициалния справочник за билкари, става дума за два до четири грама три пъти на ден. Има и други народни лекове и препарати, при които се предписва една скилидка три пъти дневно. Това не е прекалено голямо количество. Жителите на някои китайски провинции и членове на индуската религиозна секта джайна консумират редовно по една глава чесън на ден, независимо от здравословното си състояние.

Дозите при научните изследвания често достигат насищащи нива, тъй чрез тях се стремят към решителни и бързи резултати. Тенденцията към съсирване на кръвта е най-чувствителна към действието на чесъна; именно в тази област изследователите постигат значително намаляване само с една и дори с по-малко от една скилидка чесън дневно. Но когато дозите, използвани при научните изследвания стават значително по-ниски от онези, които наричаме „обичайни“, ефектът постепенно се изгубва.



## **МАЛКИ ПРОФИЛАКТИЧНИ ДОЗИ**

Под този термин се разбира една скилидка чесън на ден. Това може би е по-приемливо за северноевропейеца, непривикнал с чесъна, но то е възможно само при едно изключително омекотено, продължително лечение или като превантивна мярка. Подобно количество намалява успешно образуването на кръвни съсиреци и нивата на холестерина, стига да се взема в продължение на достатъчно дълъг период.

## КАК ДА ПРИЕМАМЕ СУРОВИЯ ЧЕСЪН

Съществуват много начини за приемане на чесъна с медицинска цел, но никой от тях не може да се сравни с директната му консумация в сурово състояние. По този начин човек получава най-много алицин. Суровият чесън най-добре се справя с всякакви видове инфекции — храносмилателни проблеми, бронхити, абсцеси и т. н. При изключително важната операция за неговото счукване, по възможност не трябва да остават никакви парченца; желателно е да се превърне в хомогенна кашица. Най-доброто решение на въпроса е да го смелите в мелничката на миксера. Ако количеството не е достатъчно, може да добавите глава лук, но не я включвайте в дозата. Ако не разполагате с подобен уред, използвайте месомелачката или пресата за чесън. В краен случай може да нарежете скилидката колкото се може по-дребно, след това да сложите острието на ножа легнало върху ѝ и да натиснете с юмрук. Поставете смачкания чесън в затоплена до стайна температура вода и разбъркайте, като добавите мед за вкус. След като изпиете съдържанието, съдвъчете парченцата, които не са се смели добре. Тази забележка е много важна, тъй като дори в пресичката, част от него остава цяла и ако не я съдвъчете добре сега, тя просто ще премине несмляна през вашия храносмилателен тракт както всяко друго растително влакно. Опитайте да поемете малко вода в устата си, докато дъвчете, тъй като това ще намали лютивината.

Съществуват различни препарати, които можете да си направите сами. Може би ще ви се стори по-удобно да имате някой от тях винаги под ръка, вместо да трябва да мелите всеки път. В края на тази глава даваме подробна информация как да ги пригответе. Тяхната употреба дава известни предимства. Препоръчваме да използвате олиото за инфекции като например възпаление на ухото или там, където пресният сок дразни кожата. Целта на сиропите е да намалят болките в гърлото и да подпомогнат затрудненото храносмилане. Не оставяйте препаратът да стои дълго, защото това означава, че неустойчивият алицин ще се разгради до различни сулфиди. Но тези препарати са изключително ефективни за кръвообращението, за „затопяне“ на тялото, като омекотен лек за болно гърло и като антитоксично

средство. Те обаче няма да действат така силно срещу бактериите и гъбичките, както суровия чесън. Ако желаете да пригответе нещо възможно най-богато на алицин, трябва да се спрете на рецептата срещу инфекции на Монсињор Грийнсток.

Същият въпрос изниква и тогава, когато трябва да се прецени дали чесънът да се приеме суров или сготвен. Колкото и да е изненадващо, но според Плиний той е по-полезен сготвен, отколкото суров. Дискоридес мисли, че той помага за кашлица и в двата си вида и оттогава до наши дни този въпрос е обект на спорове. Като се опираме на научните изследвания ние бихме казали, че затоплянето, подобно на остаряването, разрушава алицина, в резултат на което чесънът губи противовъзпалителните си свойства, макар да запазва другите. Сготвеният чесън е не по-малко полезен за кръвообръщението, стига само предварително да е нарязан или смлян. Ако се сготви цял, няма да се образува нито алицин, нито диалил дисулфид и лековитите му качества ще бъдат минимални.

В много рецепти се настоява той да се консумира три пъти дневно. И това си има своите причини. Научните открития показват, че под влияние на кислорода, диалил дисулфидът се превръща в сулфат в черния дроб и след три-четири часа се елиминира. Изследванията на д-р Булен върху съсирването на кръвта демонстрираха, че ефектът от чесъна продължава около три часа. Следователно ако се приема на няколко пъти през деня той ще поддържа на по-високо ниво своето присъствие в тялото.

## РЕЦЕПТИ ЗА ЛЕЧЕБНИ ПРЕПАРАТИ

### ЧЕСЪН ЗА ВСИЧКО

В тази част на настоящата глава се дават подробни инструкции за приготвянето и приема на суров чесън. Дадените в първата група методи са подходящи за всякакви състояния. Сред тях са всички видове вътрешни инфекции, дори цистит, тъй като чесънът бързо и с лекота прониква в цялото тяло. Яденето на чесън може да помогне също така и на външните инфекции. Той се препоръчва горещо при някои екземи и при акне, тъй като предизвиква изхвърлянето на вътрешни нечистотии и шлаки, предизвикали възпалението.

## СУРОВ ЧЕСЪН

1. Сдъвчете една скилидка. Това, стига да можете да го правите, е особено полезно за възпаления на синусите, тъй като отделящите се от чесъна летливи вещества се издигат нагоре.

2. Сдъвчете скилидка чесън заедно с две супени лъжици кисело мляко или квасена сметана.

3. Счукайте скилидка чесън и я разбъркайте в затоплена до стайна температура вода; добавете мед за вкус.

4. Счукайте една скилидка и я смесете с топло мляко.

Консумирайте по една скилидка чесън три пъти дневно с яденето.

## ВОДЕН ЕКСТРАКТ

Това е екстрактът на Монсиньор Грийнсток, богат на алицин. Лукът увеличава лечебните свойства на чесъна.

50 г ситно накълцан чесън, предварително замразен

25 г ситно накълцан лук, предварително замразен

200 мл 23% спирт /или, ако не можете да се снабдите с такъв, препоръчваме да използвате водка и вода в еднакви пропорции/

1 мл /1/4 ч. л. / разтвор на аскорбинова киселина /или 1 г витамин С/

Размесете добре в миксера и оставете да престои две седмици при 4°C, напр. в хладилника. Съхранявайте в тъмни стъклени бутилки. Прибавете няколко капки ментово или карамфилово масло. Издържа повече от осем месеца. Една „обичайна“ доза са 1–2 чаени лъжички три пъти дневно по време на хранене.

## ЧЕСНОВИ ПЕРЛИ ИЛИ ТАБЛЕТКИ

За онези, за които те са по удобни или приемливи от суровия чесън, напомняме дозировката, препоръчана в последната глава. За „обичайна“ доза приемайте такова количество капсули, което ще ви доставя по 3 мг чесново масло три пъти на ден или веднъж по 9 мг. То може да бъде извличано от капсулата, след като я пробие с карфица и да се използва при ушни възпаления или външни инфекции. Сушеният чесън на таблетки или в други форми е изгубил съдържащата се в него вода, която съставлява  $\frac{2}{3}$  от теглото на суровия чесън. Следователно 1 г сушен чесън се равнява на 3 г суров. „Обичайната“ доза при прием на таблетки от сушен чесън е 1 г три пъти на ден или 3 г веднъж дневно. За превантивната доза е достатъчно по 1 г на ден.

## **ОМЕКОТЕН ЧЕСЪН**

Рецептите, включени във втората група, имат за цел да помагат при неразположения в гърдите или главата, изброени в нашата таблица или в случаите, когато суровият чесън би предизвикал раздразнения.



## СИРОПИ

Този сироп е базиран върху сиропа на Майкъл Тиера. Поставете 250 г смлян или счукан чесън в еднолитров буркан с широко гърло. Напълнете го почти догоре с равни части ябълков оцет и дестилирана вода. Покрийте и оставете да престои на топло място четири дни, като разклащате по няколко пъти дневно. Добавете 1 чашка /16 с. л./ глицерин и оставете още един ден. Прецедете през тензук, добавете чашка мед и разбъркайте добре. Съхранявайте на хладно място. Вземайте по 1 супена лъжица три пъти по време на ядене за дълбока кашлица, болно гърло, хроничен бронхит, високо кръвно налягане и проблеми с кръвообращението.

По-прост сироп: Налейте 0.5 л вряща вода върху 60 г смлян или счукан чесън. Дръжте 10 часа на хладно място. Прецедете и добавете 1 супена лъжица винен оцет и достатъчно мед, за да се получи сироп. Приемайте на малки глътки по 1 супена лъжица три пъти дневно като отхрачващо средство.

Към това може да добавите:

а) 15 г настърган хрян. Тази рецепта се практикува много в Полша. Тя предизвиква изпотяване и е много добра при бронхит.

б) 15 г счукани семена от копър и кимион. Това успокоява стомаха и е подходящо при храносмилателни проблеми.

### **ЧЕСНОВ ЧАЙ С ГРАДИНСКИ ЧАЙ**

Попарете 2 с. л. сух градински чай и 4–5 смлени скилидки чесън в 1 л вряща вода. Похлупете и оставете така докато изстине до стайна температура. Пийте по една малка чашка 4–5 пъти дневно и се жабуркайте на всеки половин час. За тонзилит и намаляване на слузта.

### **ЗА ИНХАЛАЦИЯ**

Поставете в съд 3–4 счукани или смлени скилидки чесън и 1 чаена лъжичка ябълков оцет. Налейте 1.5 л вряща вода и вдъхвайте парата. За запушен нос.

## РЕЦЕПТИ ЗА ВЪНШНО ЛЕЧЕНИЕ

Съществуват начини чесънът да се прилага външно. Има предимства в това да го поставите колкото се може по-близо до мястото на инфекцията, стига да се погрижите да предпазите кожата наоколо от евентуално изгаряне и да сте готови да изтърпите първоначалното неприятно парещо усещане. Ако ви гори прекалено силно, отделете за няколко минути и после опитайте отново.

## ЛАПИ

Преди да поставите чесън върху малък участък от тялото, намажете кожата около него с вазелин, за да предотвратите образуването на мехури. Сложете малко счукан чесън в марля и го закрепете с левкопласт на нужното място. Оставете да действа 15–20 минути. За атлетично стъпало, абсцеси, циреи и други кожни инфекции.

За лечението на по-голям участък може да направите следното. Счукайте 60 г чесън и добавете 450 г натрошен едрозърнест пшеничен хляб, напоен в студено мляко. Поставете на кожата.

За да излекувате акне, пъпки или язвички в устата, просто подръжте или потъркайте разрязана скилидка на съответното място. / Някога руснаците притискали към кожата половин празна орехова черупка, пълна със счукан чесън, но това се е прилагало преди появата на левкопласта./

От Русия: Смесете равни части мехлем с цинков окис, ланолин и счукан чесън. Както обикновено използвайте стъклен или керамичен, а не метален съд. Съхранявайте затворено. За екзема и хемороиди.

От англосаксонската „Книга на знахарите“: Вземете оман, чесън, шушан /кервел/, репичка, ряпа, raven's foot, мед и черен пипер. Стрийте растенията и ги сварете в меда. Използва се като мехлем за циреи и подутини.

## ЧЕСЪН В ОЛИО

Счукайте или смелете 250 г чесън и го поставете в широк буркан. Налейте зехтин да покрие чесъна. Затворете здраво съда и го раздрусвайте по няколко пъти на ден. Оставете го на топло място за три дни, после прецедете през тензух. Съхранявайте на хладно. При болки в ушите капнете няколко капки от предварително затопленото олио върху памуче и го поставете в ухото. При болки, навяхване и дребни кожни неразположения натъркайте върху съответния участък; затоплянето може да облекчи болката. Може също така да добавите етерични масла като например евкалиптово, кипарисово или смирново към чесновия зехтин.

Смесете 10 супени лъжици рициново масло и 10 смлени скилидки чесън. Захлупете и оставете да престои 36 часа, после прецедете и налейте в бутилка. Препоръчва се за поддържане на косата. Втрийте добре в косата и корените и увийте в затоплена кърпа. След 1 час измийте както обикновено косата с шампоан. С тази процедура също така може да се отървете от въшки и гниди.

## СВЕЩИЧКИ

Натъркайте една скилидка, докато пусне сок, пъхнете я в ректума и я оставете така през цялата нощ. Повторете, ако е необходимо. За хемороиди. /Ето и една руска рецепта за хемороиди: поставете една силно нагорещена тухла в кофа с дупка на капака. Поставете парченца суров чесън в нея и когато започне да пуши застанете над дима!/

## ДОПЪЛНИТЕЛНИ ЛЕКОВЕ

Историята ни дава истинско съкровище от чеснови препарати. Ето няколко от тях, които ни допаднаха особено много и ни се струват особено ефективни.



### ОЦЕТ „ЧЕТИРИМАТА КРАДЦИ“

Предполага се, че именно това са пили крадците, за да се предпазят от върлуващата по онова време чума. Описан е като антисептичен и изключително ароматен.

Вземете по 7 г тръстиков корен, канела, настъргано индийско орехче, лавандула, мента, розмарин, седефче, градински чай и пелин и две счукани глави чесън. Налейте 1 л ябълков оцет. Захлупете и дръжте на топло в продължение на пет дни. Прецедете и прибавете 7 г камфор на прах, преди да бутилирате.

## АНГЛОСАКСОНСКА РЕЦЕПТА СРЕЩУ БРОНХИТ

„Перуника и лайкучка, чесън и репичка, вътрешността от кората на helenium и кресон, коприва, ментапеперика, която расте край ручеите. Вземете малцов ейл /тъмно пиво/ и наливайте върху растенията в продължение на девет нощи. Да се пие на гладно.“ Тази рецепта е открита в сборника „Знахарство, билкарство и аструлогия в ранна Англия.“ Същият текст препоръчва „много чесън“ против стягане в гърдите.

## РИМСКИ АФРОДИЗИАК

„Смята се, че чесънът действа като афродизиак, когато се смели заедно с пресен кориандър и се изпие с хубаво вино.“ Така твърди Гай Плиний.

## ЧЕСНОВО БРЕНДИ

Накиснете 3–4 счукани скилидки чесън в малка бутилка бренди и оставете в тъмен шкаф за 14 дни. Тази тинктура е препоръчвал през XVIII в. д-р Джеймс Линд на моряците, които заминавали на зимно плаване. „Това ще поддържа гърдите, кожата и бъбреците ви свободни от всякакви шлаки.“

## СИБИРСКА ХРАНА, ДАВАЩА ЕНЕРГИЯ

Счукайте четири глави чесън и четири сурови глави лук. Сварете 250 г ечемик в 0.9 л вода, докато се сгъсти така, че да остане без никаква течност. Направете същото с 250 г овес, а след това накълцайте двете така получени смеси. Настържете 60 г сух корен валериана. Смесете всичко това с 1 кг мед и бъркайте до получаване на гъста кремообразна смес. Разстелете го на дебело 2.5 см тесто и го оставете да престои така един ден. Нарезете на квадратчета със страна 2.5 см. Вземайте по 3–6 парченца дневно.

## СУПА ЗА МОМЕНТАЛНО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Ако сте боледували, нищо няма да ви помогне така добре да стъпите отново на крака, както тази лесна за приготвяне супа. Сложете 2 пълни чаени лъжички miso, 1–2 скилидки счукан чесън, малко настърган лук и няколко капки лимон в купа. Добавете вряла вода или зеленчуков бульон и разбъркайте добре. Добавете капка соев сос за вкус.

## ДА ИЗЛЕКУВАМЕ ГРАДИНАТА С ЧЕСЪН

Не забравяйте, че чесънът ще ви помогне да запазите не само вашето собствено здраве, а и това на вашите домашни любимци и на градината. Предлагаме ви домашния инсектицид на Монсиньор Грийнсток, както и средство да прогонваме от себе си насекомите.

## ИНСЕКТИЦИД

Накиснете 30 счукани скилидки чесън в 2 чаени лъжички /10 мл/ минерално, неорганично олио /напр. парафин/ в продължение на 24 часа. Разтворете 7 г сапун на маслена основа в 600 мл вода и го прибавете към чесна, като разбърквате грижливо. Прецедете и съхранявайте течността в стъклен или керамичен съд. Пръскайте с нея растенията, като я разреждате с вода в съотношение от 1:20 до 1:100.



### ЗА ПРОГОНВАНЕ НА НАСЕКОМИ

Вземете 1 чашка слънчогледово или сусамово олио, 1/2 чашка цвят от прясна лайкучка /*Tanacetum parthenium*/ или вратига /*Tanacetum vulgare*/ или 1 супена лъжица сушен цвят и 8 скилидки счукан чесън. Оставете растенията и олиото да къкрят на слаб огън в продължение на 15 минути, изстудете и прибавете чесъна. Налейте в бутилка и оставете да престои пет дена, като разкращате по два-три пъти на ден, след това прецедете. Може да се използва и като лек при ухапване от насекоми.

## ГОТВЕНЕ С ЧЕСЪН

Готвенето с чесън е отделна тема и в тази книга няма да правим опит да навлизаме в нея. Тя е развита самостоятелно в Съединените щати; там могат да се намерят дори 1–2 готварски книги, посветени единствено на рецепти с чесън. Препоръчваме ви чесънът да навлезе сериозно във вашата диета, така че все пак тук ще ви предложим няколко основни рецепти. Ако освен това успявате да се снабдите с екологично чисти храни, ще се радвате не само на великолепен вкус, но и на добро здраве.

## ЧЕСНОВО МАСЛО

Счукайте 2–3 скилидки чесън и ги смесете със 120 г разтопено масло. Оставете на много слаб огън за няколко минути, като бъркате непрекъснато и добавете малка връзка ситно накълцан магданоз. Продължете да бъркате до омекване на магданоза. Налейте маслото в съд. Ако се притеснявате заради съдържащия се в маслото холестерин, помнете, че чесънът ще се справи с голяма част от него.

## ЧЕСНОВ ХЛЯБ

Счукайте 2–3 скилидки чесън, добавете малко сол и рабъркайте със 120 г разтопено масло. Разрежете по дължина една френска франзела и размажете маслото от двете ѝ страни. Съберете отново двете половинки и увийте в готварско фолио. Печете 10 минути на 200°C.

## СПАГЕТИ С ЧЕСЪН

Поставете спагетите във вряща подсолена вода. Когато са уврели на половина, прибавете 3–4 скилидки нарязан на филийки, запържен чесън и 4 супени лъжици зехтин с черен пипер и сол. След като спагетите са напълно сварени, прецедете и поръсете с настъргано сирене.

## ЧЕСНОВ БУЛЪОН

Към 1 л зеленчуков бульон прибавете шест накълцани скилидки чесън, 1 1/2 супени лъжици зехтин и половин дафинов лист. Ако желаете сложете ориз или юфка. Оставете да ври 20 минути на бавен огън. Непосредствено преди да свалите от огъня, добавете 1/4 чаена лъжичка мащерка и щипка градински чай.

И така, след като сте приготвили вашия чесън, вече сте готови за всичко. Той ще ви даде здраве, енергия и вкус към живота и дори не предполагате по кои негови пътеки може да ви поведе.

## ДВАНАЙСЕТА ГЛАВА ПЕРСПЕКТИВИТЕ ПРЕД ЧЕСЪНА

В наши дни съмненията относно мъдростта и ефективността на съвременната научна медицина са по-големи, отколкото когато и да било досега от нейното създаване. Онези, които я атакуват, използват в по-голяма или в по-малка степен същите аргументи, като последователите на Гален и билкарите, които е изместила — че тя не гледа на пациента като цялостна личност и се интересува единствено от неговата болест. Едва сега си даваме в пълна степен сметка за последиците от подобно поведение. На всеки пет човека, приемали лекарства в болницата, двама страдат от странични ефекти. Половината възрастно население пие всекидневно поне по едно лекарство. Най-голямото подобрене може да дойде от вземането на превантивни мерки, подобряване качеството на храната и воденето на по-здравословен начин на живот, но в тази област се правят много малко усилия. В големите индустриални страни за профилактика се отделят само около 0.5% от средствата за здравеопазване, затова пък огромни суми отиват за многократно по-скъпоструващи последни мерки като трансплантация на сърце и бъбреци и друга радикална хирургическа намеса.

Много хора се обръщат отново към исторически съперници на съвременната медицина като акупунктура и други естествени, природосъобразни начини на лечение. Повече от половината население на САЩ вече се храни по-здравословно и приема специални добавки към храната като витамини например. Двайсет милиона жители на Съединените щати посещават ежегодно хиропрактик<sup>[1]</sup>.

Билките и билкарството са в центъра на това възраждане. Тяхното всепроникващо, превантивно и като цяло безвредно действие е в остър контраст с мощния, ограничен и често — токсичен ефект на традиционните лекарства. Съвсем скоро вероятно във всяка домашна аптечка ще има джоджен или лайка за успокояване на стомашни проблеми, валериан за безсънните нощи, пасифлора срещу стрес и безпокойство, върба против болки и главоболие в частност и зарасличе

или алое за порязвания наред с парацетамол, антациди, транквиланти или антисептични мехлеми. Все още обаче съществува голямо объркване по въпроса за истинската стойност на билките, сравнени с традиционното лечение или липсата на лечение. Доколко мощно е действието им, доколко са полезни? В тази глава ще опитаме да отговорим на тези въпроси във връзка с чесъна.

Чесънът изгражда своята репутация тогава, когато билките са били единственото лекарство и тяхната ефективност била въпрос на живот и смърт. Поради нехигиеничните условия на живот едно порязване можело да доведе до гангрена — всеки лекар е виждал как негов колега умира от убождане с игла — а болести като туберкулозата например били широко разпространени и водели до фатален завършек. Подобренията в храненето и хигиената от втората половина на XIX в. насам водят до значително намаляване на заболяванията. Приблизително по същото време химиците започнали да синтезират нови, химически чисти лекарства, които в определени случаи имали страхотен ефект. Аспиринът например сваля високата температура за двайсет минути, а лекарството салварсан, произвеждано на границата между XIX и XX в. лекува сифилис, дотогава смятан за nelечим. Тези два вида напредък, в хигиената и в създаването на лекарствени средства, хората обединяват в съзнанието си като едно цяло, като единен продукт на разума и науката.

В резултат на това, на билките започва да се гледа като на продукт на невежото, неуко минало и те излизат от мода — в медицината, както във всяка друга област на живота, също съществуват модни тенецнии. Новите лекарства можели да се приготвят и продават готови, разделени на дози и насочени срещу определени заболявания; билките били смущаващо неопределени в действието си и силата им варираше според дозировката. Постепенно те изчезнали от фармакопееята, официалния списък на лекарствените средства. Причината не била в тяхната неефективност — ефикасността им никога не е била обект на обстойно проучване — а фактът, че те просто нямали място в новите медицински възгледи. Химически чистите лекарства продължили възхода си напред. През 30-те години се появяват сулфамидите, от 40-те години започва ерата на пеницилина и другите антибиотици и, в много случаи, те действително спасяват не един човешки живот. Те определено се справяли с острите и опасни



болести по-сигурно от повечето билки. Но сега вече знаем, че съвременните медикаменти са силни и относително токсични и би трябвало да се използват само тогава, когато няма никакъв друг избор. Загрижените за здравето си хора бяха принудени да се замислят отново и да ги пият само при абсолютна необходимост. Прекалено често краткотрайният комфорт и бързото оздравяване се плащат за сметка на по-нататъшното здраве. Някои антибиотици и противогъбични агенти например могат да намалят жизнеността, да нарушат храносмилането, да предизвикат алергии или инфекции от типа на кандидозата, дрождеподобната гъбичка. Същевременно те може да направят тялото по-податливо на същата тази болест и да увеличат вероятността инфекцията да се върне отново, нещо до болка познато за страдащите от цистит или уретрит. Поради тази причина антибиотици не би трябвало да се пият за всяко най-дребно възпаление или за болно гърло, но без тях, разбира се, не можем да минем при една пневмония например. Много по-добре е да контролираме кръвното си налягане и нивото на холестерина чрез начина на хранене. Но ако кръвното ви налягане внезапно скочи и спадне рязко, не се колебайте да отидете на лекар.

Разнообразието на действието на една билка може да бъде голямо предимство, а не слабост, тъй като тя лекува разклатеното здраве по няколко различни начина. Така например, ако приемате чесън заради упорития си бронхит, той ще се пребори и с бактериите. Освен това ще „затопли“ тялото ви; може да започнете да се потите и по този начин да се освободите от болестта. /В традиционната практика, на увеличаване количеството на отделяната урина се гледа също така като на полезно./ Метаболизмът се подобрява и отровите се изхвърлят. Всичко това не се извършва за сметка на вашата жизненост. И, разбира се, без да се отрази на портфейла ви. В повечето случаи такова лечение ще бъде ефективно, ако се съчетае с други мерки, като например отказване от млечните продукти и рафинираните храни. Могат да се използват и други билки, като подбел и градински чай, които подпомагат отхрачването и пресушават секрецията. В сравнение с тях съвременните медикаменти за хроничен бронхит са минимални. Сред тях са експекторантите<sup>[2]</sup>, които би трябвало да помогнат за изкашлянето и изхвърлянето на секретите, но е известно, че са сравнително безполезни. Другите са средствата за потискане на

кашлицата, като кодеина, но те могат да причинят по-дълбоко разпространение на възпълениято. Антибиотици се дават само тогава, когато инфекцията внезапно стане остра. Определено няма какво да изгубите, ако опитате да вземате чесън срещу бронхит. От друга страна, многобройните ефекти на чесъна върху кръвообръщението — намаляване производството на холестерин и мазнини и на образуването на кръвни съсиреци — може да заместят комбинацията от традиционни лекарствени средства, които биха дали цяла поредица от странични ефекти.

Билките имат още едно предимство: те могат и да предпазват, и да лекуват, като използват един и същ принцип. Чесънът намалява съдържанието на холестерин в мазната месна храна, дълго преди в кръвообръщението да се е появило нещо неестествено. Когато пътувате в чужбина приемът на чесън в нормални дози ще ви помогне да се справите с непознатите бактерии и да предотвратите евентуално стомашно неразположение. Вероятно точно това имат предвид Плиний и много билкари, когато твърдят, че чесънът е „от голяма полза при смяна на водата и местоживеенето“. В по-големи дози той ще излекува стомашни инфекции. Съвременните антибиотици, от друга страна, не могат да се използват с профилактична цел; човек не може да пие непрекъснато пеницилин. Когато се направи подобен опит, както например да се дават постоянни дози на интензивно отглежданите в промишлени условия кокошки и телета, животните се превръщат в развъдници за по-силни и устойчиви микроорганизми; сега вече се признава връзката между това и непрекъснато увеличаващите се случаи на салмонела и хранителни натравяния.

Въпросът за съпротивителните сили е много важен. Досега обаче не е известно някои микроорганизми да са станали устойчиви на чесъна. Но няма и достатъчно опит, който да доказва, че това не би могло да се случи. Така или иначе, неговият ефект върху клетките е вероятно толкова широкоспектърен, че за да го избегне, даден микроорганизъм би трябвало да се промени до степен, която ще направи невъзможно съществуването му.

Билките като цяло и чесънът в частност, имат известни слабости, но те могат да бъдат превъзможнати. Първата от тях е, че не всички препарати имат еднаква сила — един от сериозните доводи на фармацевтите. Въздействието на дадена луковица например зависи и

варира според начина, по който е израстнала, извадена, изсушена, съхранявана и приготвена за употреба. Проблемът е съществувал и преди, но тогава поне начинът на приготвяне и дозировката са били упоменавани в официалната фармакопея. Статии за отделни билки са останали там до началото на нашето столетие, но понастоящем не съществуват официални стандарти и контрол върху пазара. Можем да разрешим този проблем, като използваме силата, която представлява потребителят. Консуматорите би трябвало да купуват само онези продукти на билкова основа, чиито активни съставки са написани върху опаковката. Това от своя страна ще задължи производителите да подлагат на лабораторни тестове своята продукция, за да осигуряват необходимото ниво от активни съставки, а по този начин — и чистотата, и качеството на продукта. В случая с чесъна купувайте препарати, на които е обозначено нивото на алицина, както и съдържанието на самия чесън в опаковката.

Втората слабост е, че действието на чесъна, подобно на други билки, не може да бъде насочвано съвсем точно в целта. Ефектът му понякога не се проявява или пък е много слаб. Професионалният фитотерапевт е подготвен да очаква подобни резултати и би трябвало да знае как да подходи към проблема, като използва комбинация от билки и методи. Именно към него е най-добре да се обърнете за лечението на упорити инфекции, сериозни стомашни проблеми или сърдечносъдови заболявания. Той би трябвало да може да се заеме с първоизточника на вашето състояние и да реши дали чесънът е лека, нужен за вашия конкретен случай. Когато става дума за домашната му употреба, най-добрата застраховка срещу неуспех са знанието и опитът; би трябвало да разберете как реагирате при различни обстоятелства, кои са най-подходящите за вас препарати и по кое време да ги използвате. Помислете например какви здравословни проблеми е най-вероятно да имате и намерете билките, които ги предотвратяват и лекуват. По кое време на годината има най-голяма вероятност да се разболеете? Може би в началото на зимата? Същевременно не трябва да гледате на чесъна като на панацея и да искате от него да прави неща, които не са му по силите. Ако сте сериозно болни трябва незабавно да потърсите помощта на специалист.

Нашето мнение е, че съвременните лекарства са напредък в медицинските познания, че са спасили живота на милиони хора и би било пълна глупост да ги изоставим напълно в полза на билките. Но те се използват прекалено много. Първо трябва да прибягваме до естествените профилактични мерки, в това число и към билките; съвременните лекарства трябва да бъдат оставени като последна мярка, когато нищо друго не е помогнало. Човек трябва да използва най-доброто от двата свята или, както определят своята медицина китайците, „най-доброто от старото и от новото.“

Чесънът, разбира се, би могъл да стане основа на нови, химически чисти лекарства. В наши дни никой не може да патентова природните продукти, така че фирмата, която изследва и разработва дадено растение не придобива изключителни права. Следователно фармацевтичните компании имат интерес да превръщат естествените субстанции в химикали, които могат да се патентоват. Предполагаме, че някъде вече се изпробва, без да се шуми за това, химическо лекарство на основата на чесъна против образуването на съсиреци. Ако се появи подобно нещо, то вероятно няма да има никакви предимства пред правилното използване на самата луковица и със сигурност ще бъде по-скъпо. Чесънът, както всички останали растения, има огромен брой съставки; някои от тях вече са известни и някои от причиняваните от тях действия — разбрани, но все още има много за изучаване и проумяване. Алицинът, диалил дисулфидът и други са ефикасни от медицинска гледна точка, но кой може да знае какви други съставки имат неочаквани свойства и сила или пък в комбинация с другите правят цялата смес здравословна и безопасна за човека?

Чесънът има толкова стара слава и е толкова безопасен, че употребата на приготвените от него препарати не е забранена никъде по света. В Съединените щати те са класифицирани като храни и фигурират в списъка на „Признатите като безопасни“. Във Великобритания продажбата на чеснови продукти не се ограничава по никакъв начин. Законът във Великобритания е по-либерален и на производителите на чеснови препарати им е позволено да твърдят:

„Фитотерапевтичен лек, традиционно използван за лечението на симптоми на настинка и на кашлица. Фитотерапевтичен лек,

традиционно използван за получаване на временно облекчение от симптомите на ринит и катар.“

В Германия назначената от правителството „Комисия Е“ е определила ефикасността на чесъна и позволява да се твърди, че, съчетан с подходяща диета, той може да понижи кръвния холестерин и да подпомогне профилактиката на атеросклероза.

Остава проблемът с миризмата на чесъна, която все още обезкуражава много хора. Положението се променя, но мигът, когато тя ще бъде приета от цялото общество, е още далеч напред в бъдещето. В голяма степен реакцията срещу нея е просто нагласа на типа култура, същият вид предразсъдък, който кара хората да консумират бял хляб и бяла захар, тъй като те били по-изтънчени и да предпочитат лекарства във формата на стерилизирани бели хапчета. Днес обаче изтънчено е екологичното и колкото по-добре осъзнаем предимствата от яденето на суров чесън, толкова по-лесно и бързо ще го приемем и ще започнем да му се наслаждаваме. Естествените лекове имат естествени миризми. Нека дадем последната дума по този въпрос на сър Джон Харингтън, написал през 1607 г:

„Чесънът има сила да спасява от смърт,  
носи го навсякъде със себе си, макар и да има  
неприятен дъх,  
и не презирай чесъна, както правят някои, които  
мислят,  
че той само кара хората да премигват, да пият и да  
вонят.“

---

[1] Човек, който лекува чрез специални манипулации на гръбначния стълб — Б. пр. ↑

[2] Отхрачващи лекарства — Б. пр. ↑

Източник: <http://dubina.dir.bg>

**Издание:**

Редж Сейнър

Чудото на чесъна

(Книги за здравето)

„Емас“, София, 1997

205 с.; 20 см.

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.