

*Лечебните
сили на...
подправките*

МОНТ

Тази книга има за цел само да предостави информация и в никакъв случай не бива да прилагате самолечение, базирано само на нея. Ако имате здравословни проблеми и неразположения задължително се обърнете към специалист!

Лечебните сили на... подправките

Съставители: Любомира Дузова,
Наталия Николова
Корица: МОНТ ООД
Компютърен дизайн: МОНТ ООД
© 2010 Издателство „МОНТ“

ISBN 978-954-8055-33-8

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да
намерите в Библио.бг**

www.biblio.bg





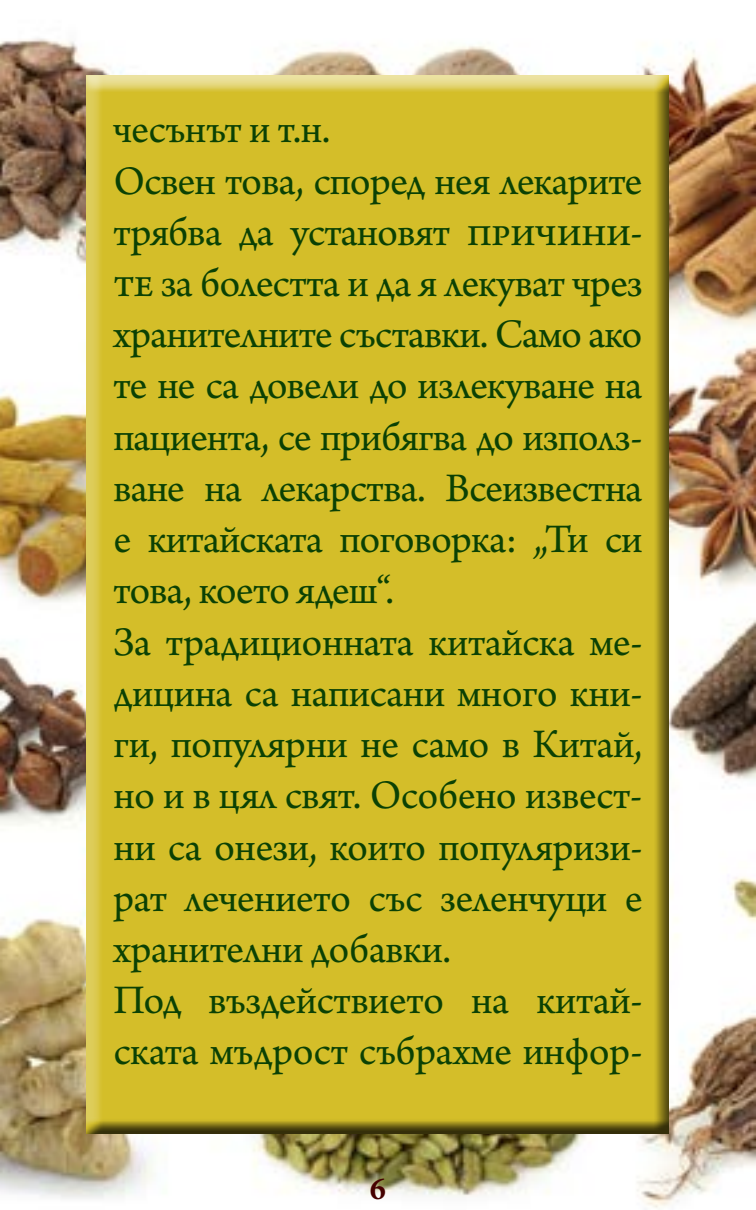
Съдържание

Въведение	5
Анасон	8
Босилек	12
Дафинов лист	18
Джинджифил	26
Джоджен	33
Индийско орехче	39
Какао	46
Канела	55
Карамфил	61
Копър	65
Кориандър	70

Куркума	74
Лавандула	80
Мащерка	86
Магданоз	92
Мента	101
Пащърнак	106
Риган	110
Розмарин	115
Сминдух	121
Сусам	127
Хрян	135
Черен пипер	143
Чубрица	148

Въведение

Според много източници, още в древен Китай се формират специфични медицина и фармацевтика, основащи се на използването на билки и различни добавки към храната. Тези знания достигат до нас чрез традиционната китайска медицина. В основата на тази медицина лежи схващането, че здравето се дължи на правилното хранене и използването на различни хранителни добавки, между които са солта, оцетът, джинджифилът, лукът,



чесънът и т.н.

Освен това, според нея лекарите трябва да установят ПРИЧИНИТЕ за болестта и да я лекуват чрез хранителните съставки. Само ако те не са довели до излекуване на пациента, се прибегва до използване на лекарства. Всеизвестна е китайската поговорка: „Ти си това, което ядеш“.

За традиционната китайска медицина са написани много книги, популярни не само в Китай, но и в цял свят. Особено известни са онези, които популяризират лечението със зеленчуци и хранителни добавки.

Под въздействието на китайската мъдрост събрахме инфор-



мация за лечебните свойства на някои подправки. По този начин се надяваме и ние българите да успеем да повлияваме правилно нашето здраве чрез храната, която поднасяме на трапезата.

A close-up photograph of several star anise (Anisum stellatum) pods. The pods are brown, woody, and have a characteristic eight-pointed star shape. They are arranged in a cluster, with some pods open, revealing the smooth, light brown seeds inside. The background is dark and out of focus.

Анасон

Лечебни сили

✿ Чаят от анасон улеснява отхрачването при остри и хронични възпаления на дихателните пътища, засилва стомашната секреция и тази на жлъчния мехур и премахва спазмите при хроничен гастрит, жлъчна дискинезия и жлъчнокаменна болест. Поради болкоуспокояващото си действие се предписва при колики в стомаха и червата при метеоризъм.

✿ Етеричното масло от анасон действа пикочогонно и затова има добър ефект при възпале-

ние, пясък и камъни в бъбреците и пикочния мехур. Маслото засилва и кръвооросяването на кожата.

Кулинарно приложение

✿ Подправката има силен, леко сладникав и парлив аромат и се използва главно при приготвяне на тестени изделия, сладкиши и бисквити.

✿ Етеричното масло и анетолът се употребяват предимно за приготвяне на напитки, най-вече ликьори. С аромат на анасон е една от най-популярните алкохолни напитки в Гърция „узу“. С анасон се приготвят на-

питки и във Франция (пастис),
и в България (анасонлийка).

✿ Широко използван е в китай-
ската кухня, при приготвянето
на ястия от месо, коренови зе-
ленчуци и супи.

Тайни съвети

✿ Капнато върху хартия, ете-
ричното масло прогонва насе-
комите.



A close-up photograph of a basil plant, showing several large, vibrant green leaves with prominent veins. The leaves are slightly serrated and have a glossy texture. A small, developing flower bud is visible in the center of the leaves.

Босилек

Лечебни сили

Босилекът е отличен източник на витамин А, витамин К, желязо и калций. Съдържа още и диетични фибри, манган, магнезий, витамин С и калий.

Редица изследвания показват уникалните свойства на босилека за предпазване от редица здравни проблеми.

✿ Активни съставки, наречени флавоноиди, съдържащи се в босилека, осигуряват защита на клетъчно ниво. Те защитават клетъчните структури, както

и хромозомите от радиация и щети, породени от действието на кислорода. Приемът на босилек осигурява и защита срещу нежелано бактериално развитие.

✿ Съставките в босилека имат противовъзпалителен ефект.

✿ Хранителните вещества, съдържащи се в босилека са от съществено значение при лечение на сърдечно-съдови заболявания.

✿ Бета-каротинът, съдържащ се в босилека е мощен антиоксидант и не само предпазва епителните клетки (клетките, които образуват лигавицата на многобройни структури в ор-

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и
списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

