



Вашите въпроси очакват: г-р Антон Дамев, вътрешни болести, г-р Гургана Гешанова, фитотерапия, г-р Гергина Георгиева, диетология, г-р Николина Ботева, очни болести.

Адрес: София 1000, ул. Солунска 10, за здравното приложение, e-mail: xt@tradel.net

БЪРЗО, ЛЕСНО, ВКУСНО

Девисил (ЛЮЩЯН)

Божидар Парушев

Девисилът е многогодишно, високо до два метра растение и по външен вид прилича на целината. Те са от едно семейство - целинови (семникоцветни). Народното име на девисила лющян, отразява неговите лечебни и хранителни качества - "отлющва" болестите, премахва ги. Като храна и лекарство той е познат още на древните римляни.

Лечебно действие: предизвиква отделяне на секрети от стомашно-чревния тракт и белите дробове, стимулира отделителната система, действа благоприятно на сърдечно-съдовата система и има ясно изразен спазмолитичен ефект върху гладката мускулатура.

Подправка: девисилът е много подходящ за салати, картофена бяла супа, картофена яхния, бобена супа, сосове. Комбинира се добре с магданоз, копър, зеленчуци за супи, червен пипер, майорана и чесън.

Съхранение: сушените листа от девисил запазват дълго време вкусовите си качества. В прясно състояние се запазва добре и във фризера. В ястията подправката се поставя към края.

Helicobacter pylori (хеликобактер пилори) представлява много малка животинка. Всъщност той принадлежи към онази група организми, които могат да бъдат забелязани само когато човек предварително знае какво и къде да търси. Иначе казано *Helicobacter pylori* е микроб, който живее в стомаха и според мнението на съвременните медици е най-големият виновник за не особено приятните заболявания - гастрит и язва на стомаха или на дванадесетопръстника.

ПРЕДИ

Дълго време в медицината бе наложено мнението, че в стомаха по никакъв начин не биха могли да съществуват живи организми, предвид факта, че нищо "живо" не е способно да пребивава в солна киселина. Като причина за стомашните заболявания гастрит и язва се смяташе повишената киселинност.

Години наред за приоритет номер едно в борбата срещу язвата беше смятана именно активната офанзива срещу киселинността. В началото на 80-те години обаче учениците с хроничен гастрит достигат рекорден брой, а според статистиката всеки шести жител на Европа над 45 години е доказан язвджия. Излекуваната язва в 85% от случаите развива рецидиви, въпреки стриктното спазване на диета и редовния прием на антикиселинни препарати. Няма съмнение, че по всяка вероятност е пропуснат много важен фактор.

ПОСЛЕ

През 1983 г. група австралийски учени откриват непознатото дотогава на науката същество. Този орга-



низъм се отличавал с удивителната способност безпроблемно да съществува в солната киселина, отделяна в човешкия стомах. Учените нарекли новооткрития микроб *Helicobacter pylori*. Бактерията обитавала стомашната среда, обвита в пододбие на "персонален скафандр". "Гадинката" плавала обгърната в балонче от фермент, неутрализиращ в непосредствена близост солната киселина. Чрез спираловидните си "мустачки" бактерията си пробивала вход в лигавицата на стомаха и се заселвала в епителните клетки. Добре защитена от солната киселина *Helicobacter pylori* се хранела с епителните клетки, отделяйки отровни веществ-

ва, които допълнително разрушавали клетките на лигавицата. В резултат от тази намеса увредената лигавица губела способността си да осигурява надеждна защита на стомашните стени срещу действието на киселината. Отначало по тях се образували възпаления, които бързо прераствали в язва.

Медиците от цял свят сериозно взели "на мушка" епителния разрушител и за кратко време в Австралия, Франция, Италия, Швейцария и САЩ се сформирали т. нар. "работни групи по

Helicobacter pylori". Резултатите били мълниеносни - микробът бил уязвим! *Helicobacter pylori* умирал напълно за броени часове под въздействието на силна доза антибиотик. В комбинация с вещества, потискащи киселинността, антибиотиките оказвали великолепно влияние върху язвата, само в 5% от случаите на следващата година се развивал рецидив (вместо в обикновените 85%). Учените обяснявали появата на въпросния рецидив като следствие от повторно заразяване с микроба или резултат на активен прием на обезболяващи препарати (които, както е известно, рязко повишават

киселинността в стомаха), а също и при наличие на лоши навици, като тютюнопушене, прекалена сприхавост и прекомерна употреба на кафе, или пък любов към пикантните и пушените хранителни продукти, при употреба на които киселинността се покачва.

Лекарите обръщали внимание особено на едно ограничение - прекалената употреба на кафето. По думите на немския професор по гастроентерология Б. Симон прекалената консумация на кофеиновата напитка била напълно способна да провокира истински "киселинен пожар", който от своя страна да предизвика рецидив на язвената болест.

В НАШИ ДНИ

И въпреки всичко *Helicobacter pylori* и до днес не е капитулирала, а броят на язвджии все още не е намалал радикално.

Все още не е установен окончателно механизмът на предаване на микроба от един човек на друг. Известно е, че *Helicobacter pylori* се пренася лесно при целувка, простуда и неспазване правилата за хигиена в тоалетната. Възможността за разпространение по въздушно-капков път до този момент също не е опровергана.

Гастроентерологът, след получаване на положителен резултат за наличие на *Helicobacter pylori*, ще ви предпише следните лекарствени препарати:

1. Антиациди.
2. Медикаменти, потискащи секрецията на стомашните сокове.
3. Антибиотици.

А вашата по-нататъшна роля е да пазите тази така съпоценна част от организма си - стомаха, чрез здравословен начин на живот.

Истината за Макдоналдс

Картофките и сандвичите във веригата са още по-вредни

Ръководството на веригата за бързо хранене *Макдоналдс* съобщава официално, че в повечето от храните, предлагани в ресторантите им, съдържа нието на т. нар. трансмазнини е с 33% повече от обявяваното досега. Трансмазнините

са ненатурални изомери, които се образуват при производството навечер на маргарин и други растителни масла. Науката отдавна е доказала, че те са по-вредни дори от наситените мазнини от животински произход, защото повишават нивото на лошия холестерол и създават

предпоставки за развитие на злокачествени заболявания. Освен това различни научни изследвания са доказали, че трансмазните:

- влошават качеството на майчината кърма и с него се предават и на кърмачетата;

- често водят до раждане на деца с тегло под нормалното;
- увеличават риска от захарен диабет;
- понижават имунитета;
- намаляват количеството на мъжките хормони и така влошават качеството на спермата;
- нарушават обмена в организма на простагландините, регулиращи редица важни функции;

- нарушават работата на ферментите, които имат ключово значение при "обезвреждането" на вредни химически вещества и канцерогени, попаднали в организма;
- намаляват действието на някои медикаменти.

