



**Вашите въпроси очакват: г-р Антон Дамев, вътрешни болести, г-р Гергана 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](mailto:xt@tradel.net)

**БЪРЗО, ЛЕСНО, ВКУСНО**

## ТАРОС (ЕСТРАГОН)

**Божидар ПАРУШЕВ**

В тази рубрика ви представих няколко неизвестни подправки, които обаче са много полезни и придают невероятен вкус на постните гозби. Сега е ред на тароса (*Artemisia dracuncululus*), известен още като естрагон.

Естрагонът е широко използван от римляните и арабите. Употребява се в цяла Европа и е главна част от състава на прочутите френски горчици. Той е многогодишно растение от сем. астерови (сложноцветни). За подправка се използват връхните части на стъблата, листата и цветовете, които съдържат етерично масло, флавоноиди, витамини и др.

**Употреба:** Подправката ароматизира добре различни салати, фини сосове, супи. Подхожда на зрял и зелен фасул, грах, нахут. Добавена към постен ориз, го прави неузнаваем. Не се слага много, защото има силен аромат.

**Къде да се намери:** Таросът расте главно в габровско (и в дворовете на любителите на редки подправки в цяла България). Може да се намери на щандовете за подправки на Женския пазар в София и на Четвъртък-пазара в Пловдив, а вероятно и в други градове.

Доскоро се смяташе, че калций може да избави нежния пол от крехките и чупливи кости и от изкривения гръбнак. Това ни кара да вярваме в производителите на калций и в млечната индустрия. Но всъщност остеопорозата е

### Дали обикновеният калций е галантният гладуатор в тази борба?

много по-сложна болест.

### Какво представлява тя?

Неусетно и безболезнено намалява здравината на костите на милиони хора. Здравите кости постепенно изтъняват и започват полесно да се чупят, вътрешността им става по-мека и гъбеста. Първият признак на болестта е често пъти счупването на кост при травма.

Как да разберете дали сте болни от остеопороза?

Не можете да разберете, докато не си счупите някоя кост и не започнете да се смалявате на ръст, но тогава ще бъде твърде късно. За по-ранна диагноза се изисква специална апаратура и умения, а и най-сполучливо се прави в реномираните медицински центрове.

Рисковите фактори включват: застоял начин на живот, ранна менопауза, хронична употреба на кортикостероиди, малко количество естроген, тютюнопушене, кофеин, алкохол и ди-



ета с високо съдържание на белтъчини.

### Развитие на остеопорозата

Костите нарастват на здравина и твърдост до около 25 години. След това процесът постепенно става обратим и всяка година се губят малки количества кост. Тази загуба е по-ускорена при жените след менопаузата и продължава 7-15 години. Макар обикновено да се смята за болест при по-възрастните жени, остеопорозата всъщност започва

да се проявява на около 55-годишна възраст и 20% от жертвите ѝ са мъже.

### Има няколко метода на лечение

Естрогенът забавя загубата на костна маса, но увеличава риска от рак на матката или на гърдата, от тромбофлебит и от заболявания на жлъчния мехур.

Витамин Д позволява на тялото да абсорбира кал-

ция.

За лечението с флуор са се провеждали експерименти, но резултатите са отрицателни. Не е дока-

денето. Костите имат нужда да бъдат натискани, бутани, дърпани и огъвани срещу гравитацията, за да задържат своите минерали. Това, от което се нуждаят най-много, е ежедневно натоварване най-малко в продължение на 30 минути.

## БОРБАТА С "КРЕХКИТЕ" КОСТИ

зано, че калций предотвратява критичната трабекуларна загуба на кости, често придружаваща менопаузата. При хора, приемащи големи количества калций чрез диетата си, рядко се открива, че притежават по-здрави кости. Съществуват и предупреждения, че

приемът на много калций може да доведе до поява на камъни в бъбреците и дори да засили остеопорозата, като участва в абсорбирането на магнезия - също жизненоважен за здравината на костите.

Чрез физическите упражнения костите и мускулите стават твърди. Дори и при изобилие от калций костите няма да станат по-здрави и твърди, без редовни, носещи тежестта упражнения, като например хо-

Бедната на белтъчини диета е най-добрата от всички терапии. Изследванията показват, че когато приемът на белтъчини е голям - независимо дали храната е богата на калций или не, винаги съществува загуба на калций от костите. Когато белтъчините се разграждат и изхвърлят чрез бъбреците, калций се извлича от костите, за да неутрализира токсичните ефекти на сулфатите и фосфатите, съдържащи се особено в животинските белтъчини.

Съществуват и предупреждения, че приемът на много калций може да доведе до поява на камъни в бъбреците и дори да засили остеопорозата, като участва в абсорбирането на магнезия - също жизненоважен за здравината на костите. Чрез физическите упражнения костите и мускулите стават твърди. Дори и при изобилие от калций костите няма да станат по-здрави и твърди, без редовни, носещи тежестта упражнения, като например хо-

## КАТО ПО ВОДА

Водата е необходима за всяка от телесните ни дейности

Човек се нуждае най-малко от шест, а по-добре е да се изпиват по осем чаши вода между храненията дневно. Защо толкова много?

Водата е нещо повече от средство за утоляване на жаждата. Тя е главният поток на нашия живот - разтваря и разпръсква хранителните съставки, електролитите (минерали - главно натрий и калий) и отпадъчните продукти.

Кислородът от въздуха не би могъл да премине през тънките стени на въздушните мехурчета в белите дробове, ако първо не

се разтвори в тънък слой течност. Но ако стените на въздушните мехурчета са сухи, белите дробове не биха били в състояние да се отделят от въглеродния двуокис в кръвта.

Една-две чаши вода може да задвижат мозъка ви. Вярвате ли го? Дори осемдесет и пет на сто от сивото мозъчно вещество е вода.

Само помислете - не бихте могли дори да мигнете с очи, ако клепачите бяха наистина сухи.

Продължава на следващата страница

