

ВЕГЕТАРИАНСКА БИБЛИОТЕКА
№ 11.

Д-ръ МАРСЕЛЪ ЛАБЕ
отъ Медицинския факултетъ въ Парижъ.

ПЛОДОВЕТЪ КАТО ХРАНА

Преводъ отъ френски

Издание на
Българския Вегетариански Съюзъ

СОФИЯ
Печатница „Камбана“
1926

Д-ръ М. Лабѣ

Плодоветѣ като храна

Ако е вѣрно, че маймунитѣ сж били наши прародители, то първитѣ хора сж били плодоядци. Днешнитѣ маймуни останаха вѣрни на този хранителенъ режимъ, но хората го изоставиха.

Днесъ плодоветѣ влизатъ като слаба съставна часть въ обикновената храна; понѣкога се практикуватъ и лѣкувания съ плодове; но истински и чисти плодоядци сж малцина; даже хора, които обикновено се хранятъ само съ плодове, прибавятъ къмъ храната си и житни растения.

Може ли днешниятъ човѣкъ, както желаятъ нѣкои, да стане плодоядецъ? Ще има ли той отъ това полза? Тѣзи въпроси ще се разгледатъ, следъ като се споменатъ съставнитѣ части на плодоветѣ и тѣхната хранителность.

Плодоветѣ могатъ да се разпредѣлятъ по нѣколко начина. Отъ готварска гледна точка ние различаваме: 4 червени плодове (череша, ягоди, малини и френско грозде) и 4 жълти (два вида портокали, и два вида лимони).

А. Gautier различава 3 вида плодове: водни кисели, сладки прѣсни или сухи и маслодайни или нишестени. Тѣзи видове се различаватъ по химически съставъ и хранителни свойства.

Воднитѣ кисели плодове сж многобройни. По-познатитѣ сж: ябълки, сливи, круши, грозде, френско грозде, лимони, портокали, ягоди, пъпеша и пр. Тѣ сж бедни отъ къмъ бѣлтѣчини (0.25—1.5%) и почти лишени

отъ тлъстини (0.01—1.0%). Тѣ съдържатъ много вжгле-
хидрати, много захарь.

Нѣкои видове (сортове) грозде съдържатъ до 25% захарь; този процентъ е най-нискъкъ у лимона, подъ 1%. Споредъ видътъ на плода се намира гликоза (гроздена захарь), левулоза, захароза. Така напр. гроздовиятъ сокъ съдържа гликоза, сокътъ отъ ябълки и круши съдържа смѣсъ отъ гликоза и левулоза, сокътъ отъ пъпешитѣ — захароза; тукъ именно се крие причината, че пъпешитѣ, при все че съдържатъ по-малкъкъ процентъ захарь, иматъ по-сладкъкъ вкусъ отколкото други плодове. Нѣкои плодове, напр. бананитѣ съдържатъ доста скорбѣла.

Има лигави материи, които, като се варятъ, превръщатъ плодоветѣ въ желе (пихтия). На тѣзи лигави (пихтиести) материи приписватъ благотворно въздействие върху лигавицитѣ на дихателната система и затова се употребяватъ при хроническия бронхитъ и туберкулозата. Четиритѣхъ плодове отъ фармакопеята: фурми, жинзифъ (хинапъ) смокини и грозде или сушени сливи служатъ за приготвяване на гръдно пиетие.

Целулозата, която не се подава на разложение отъ нашитѣ чревни сокове, се съдържа въ доста голѣмо количество въ нѣкои плодове.

Водата влиза сжщо като главна съставна часть въ месестата часть на овоцията. Въ пъпешитѣ тя съставя 95%; така че яденето много плодове е равносилно на пиене подсладена вода.

Плодоветѣ съдържатъ много органични киселини, като напр. лимонова и др., свързани съ калия подъ форма на соли. Благодарение именно на това различнитѣ плодове иматъ и различна кислота, която е малко или много характерна. Най-сетне плодоветѣ съдържатъ доста минерални

вещества; най-често се срѣща калия, който има голѣмо значение като усилвателно за сърцето и като мочегонно (диуретично) средство. Манганътъ, който играе голѣма роль въ органическитѣ ферментации, се намира въ гроздето и лимона. Желѣзото се срѣща въ ягодиѣтъ, гроздето и най-много въ онѣзи плодове, които сж поникнали на почва богата съ желѣзо; желѣзото не се срѣща въ таква голѣмо количество, че да може да се употребява при малокръвната (анемията) като лѣкарство, но отъ друга страна химическиятъ имъ съставъ ги прави лесно да се асимилирватъ и въ малки количества тѣ да сж полезни. Сжщото трѣбва да се каже и за йода, който Gautier и Bouquet доказаха въ гроздето. Около 0.002 грама (2 милиграма) йодъ се намира въ 1 кгр. прѣсно грозде; но този йодъ свързанъ съ бѣлтѣчинитѣ има много по-голѣма сила отъ металичния йодъ и има голѣмо значение при лѣчението съ плодове.

Захарнитѣ и сухи плодове, фурми, смокини, сушени сливи, сушено грозде и др. иматъ другитѣ съставни части както преди изсушаването си, но сж извънредно богати съ захари: тѣ съдържатъ до 80% захаръ и това имъ придава голѣма хранителность.

Маслодайнитѣ плодове представляватъ другъ видъ сухи плодове. Бадеми, орѣхи, лешници, кестени, маслини, и др. се числятъ тукъ. Тѣ съдържатъ 16—20% бѣлтѣчини, 54—60% тлъстии и 12—17% вжглехидрати. Кестенитѣ съдържатъ около 40% скорбѣла, а маслинитѣ 20% тлъстии.

* * *

Този кратъкъ прегледъ за състава на плодоветѣ ни дава указания за значението имъ при храненето. Не

бива да разчитаме много на тѣхната хранителна стойностъ; особено слаба е хранителната стойностъ на киселитѣ плодове. Сметната въ калории, тя се движи между 50—70% — за прѣснитѣ плодове. Ако човѣкъ би се хранилъ само съ плодове или би задоволил голѣма частъ отъ своитѣ хранителни нужди съ тѣхъ, той би трѣбвало да погълне голѣми количества. И въ това се състои ползата: консумирайки много плодове, правейки напри мѣръ лѣкуване съ плодове, ние намаляваме нашата обикновена храна. Прѣснитѣ плодове представляватъ изключително захарна (вжглекхидратна) храна; бѣлтѣчинитѣ и тлѣстинитѣ се съдържатъ въ много малки количества. Това е друга една полза на лѣчението съ плодове, защото съ това лѣчение имаме срѣдство за борба съ месоядството, албуминизъмътъ — пороци, отъ които страда човѣчеството.

Изушенитѣ плодове и маслодойнитѣ иматъ богати хранителни вещества. Изушенитѣ даватъ 250—300 калории на всѣки 100 грама; маслодайни — 600-640 калории. Нѣма други храни, които да съдържатъ толкова голѣма хранителна стойностъ

Сухитѣ плодове, съставени отъ бѣлтѣчини, тлѣстини и скорбяла представляватъ концентрирана и пълна храна. Но ние не трѣбва да си правимъ илюзии върху практическата тѣхна хранителна стойностъ. Бадемитѣ сж ненапълно смилатели даже, когато сж претърпѣли нѣкои кухненски преработвания; така че голѣми количества не могатъ да влѣзатъ въ организѣма ни.

Но не за хранителни богатства трѣбва да диримъ плодетѣ, а заради много хигиенични придобивки, както и заради тѣхния приятенъ вкусъ.

Сладките плодове имат свойство да алкализиратъ организма. Даже лимонътъ, който представлява типа на кисель плодъ, действува алкалично. Азъ констатирахъ, че сокътъ на 2 лимона взетъ следъ ядене произвежда сжщата алкализация на пикочъта, която произвежда 1 лъжица натриевъ бикарбонатъ. Плодовитѣ киселини търпятъ промѣна въ организма и алкализиратъ пикочъта; Linossier за тази целъ е измѣрилъ сравнителнитѣ стойности на различнитѣ плодове. Ягодата е най-активна: 1 клг. ягоди вкарва въ организма толкова алкалични вещества, колкото 9 грама натриевъ бикарбонатъ; 1 клг. грозде — колкото 6 грама натриевъ бикарбонатъ, а 1 клг. лимони — колкото 4 грама натриевъ бикарбонатъ. Това алкализираще действие играе безъ съмнение голѣма роль при лѣченията съ плодове.

Плодоветѣ действуватъ мочегонно (диуретично); може би калиевитѣ соли въ плодоветѣ сж причината да действуватъ мочегонно и усилваще върху сърдцето; главната обаче причина за това диуретично действие е, че плодоветѣ съдържатъ доста вода: да изяде човѣкъ 1 клг. грозде значи да поеме 800 грама вода.

Плодоветѣ действуватъ като очистително и заради това може би се предписватъ при нареждане нѣкоя диета. Това се дължи на целулозата, която не се смила, а увеличава количеството на желѣзнитѣ маси и по този начинъ улеснява изхвърлянето имъ. Киселинитѣ въ плодоветѣ сжщо допринасятъ за това. Затова именно недоузрѣли плодове, богати съ киселини, бедни съ захари, иматъ по-добро очистваще действие отколкото напълно узрѣлитѣ. Известно е действието на ягоридата (кисело грозде). Нѣкои плодове сж ползуватъ съ особена известностъ: така изсушенитѣ сливи, смокинитѣ и зеленото грозде. Об-

ратно, плодове богати съ захари, напр. гроздето мискетъ или плодове съдържащи много танини, като напр. дюлитъ и борвинкитъ, запичатъ.

*
* *

Следъ като видѣхме съставнитѣ части на плодоветѣ и разгледахме физиологичното имъ действие, ние можемъ да отговоримъ на въпроса: може ли човѣкъ да стане плодоядецъ? Трѣбва ли да стане такъвъ?

Ако се постареемъ да съставимъ обикновената хранителна дажба само съ сладки плодове, ще видимъ, че това практически е почти невъзможно. За да имаме необходимитѣ за единъ работникъ за 24 часа 2000—2800 калории трѣбватъ 4 клг. плодове; това количество плодове ще достави 40—60 грама бѣлтчини т. е. количество, което едвамъ ще стигне, за да ни задоволи продължително време.

Къмъ сладкитѣ плодове можемъ да прибавимъ маслодайни, богати съ тлъстини и бѣлтчини. Съ 200 грама бадеми, орѣхи или лешници можемъ да допълнимъ дажбата, така че да бждатъ застѣпени всички хранителни елементи въ известно съотношение. Теоретически това е вѣрно, но практически не. Защото не е възможно човѣшката храносмилателна система да бжде въ състояние да търпи такова количество бадеми или лешници.

Трѣбва да се отбележи, че истинскитѣ плодоядци забраняватъ печенето на хранитѣ и употребяватъ плодоветѣ сурови; този фактъ не позволява приготвяването на компоти, мармаладъ, сладкиши — по-лесно смилаети и по-хранителни отколкото суровитѣ сладки плодове — това е, което изключва и употребата на нѣкои нишесте-

ни плодове като напр. кестенитъ, които въ сурово състояние сж абсолютно несмилаеми. Така че къмъ абсолютно плодоядство, струва ми се, може човѣкъ да прибегне само за известно време; азъ даже се питамъ да-ли има или да-ли е имало пълни истински плодоядци.

Казва се, че нѣкои арабски племена и нѣкои поселения въ Индия и Персия ядатъ само фурми; казва се, че има туземци въ тропическитѣ мѣста, чийто единственъ подслонъ е банановото дърво, а единствена храна бананата. Азъ мисля, че всичко това не почива върху научни и сериозни наблюдения. Много преувеличения ставатъ. И може би най-добритѣ случаи на пълно плодоядство почиватъ върху неточни наблюдения.

Другъ недостатъкъ на плодоядство е, че този начинъ на хранене е скжпъ, когато плодетѣ се доставятъ отъ пазаря. Заедно съ Prof. Landouzy и d-г Henri Labbé ние доказахме, че ягодитѣ сж най-скжпата храна. Тѣ доставятъ 100 калории за средно 0·19 фр., а яйцата доставятъ сжщата енергия за 0·16, сиренето за 0·06, млѣкото за 0·04, изсушенитѣ зеленчуци за 0·02, хлѣба за 0·015, а картофитѣ за 0·011 фр.¹⁾

Сухитѣ плодове сж по-икономични; тѣ доставятъ сжщата енергия за средно 0·05 фр., но трѣбва да се повтори, че човѣкъ не може да се храни само съ сухи плодове. За да може да консумираме плодетѣ безъ лошо въздействие върху здравето ни, трѣбва тѣ да бждатъ доброкачествени, да не сж претърпѣли фалшификация или нѣкои вредни въздействия. Отъ дългото стоене нѣкои плодове отъ само себе си ставатъ вредни. Най-много това личи, когато плодетѣ се внасятъ отъ далечни страни. За да изтраятъ на дългото пжтуване, плодетѣ биватъ

1) Тия цени сж отъ преди войнитѣ. Б. пр.

посипвани съ нѣкои антисептични прахове или течности, които предпазватъ перифернитѣ части, но пластовеѣ въ вжтрешността се развалятъ, защото до тѣхъ не достигатъ антисептичните средства. Домати, сушени сливи, круши, фурми, смокини и др, сжщо тѣй, за да се запазятъ за дълго, получаватъ стерилизиращи течности. Днесъ до тамъ отиватъ, че за да направятъ портокалитѣ сочни, инжектирватъ имъ цвѣтни течности. Трѣбва да се надѣваме, шото отровнитѣ манипулации отъ този родъ да изчезнатъ; но хигиениститѣ трѣбва да знаятъ тази прѣстѣпна практика и да направятъ всичко, за да се избегне тя. Ако чистото плодоядство не е за препорѣчване, то много важно е да се отбележи, че ние трѣбва да станемъ повече плодоядци, отколкото сме сега. Плодовете иматъ хранителни и хигиенични качества, които ние не използваме достатъчно.

*
* *

Сладкитѣ и киселитѣ плодове се ядатъ сурови или печени. Когато сж добре узрѣли и доброкачествени, въ сурово състояние иматъ особено приятенъ вкусъ; въ такова състояние тѣ иматъ и по добро физиологично действие; изглежда, че плодовете изядени непосредствено, следъ като сж били брани, иматъ по-голъмо лѣчебно свойство отъ плодове, които сж пжтували. Но на суровитѣ плодове трѣбва да се гледа съ недовѣрие. Тѣ се смилатъ по-трудно и могатъ да причиняватъ зарази (заболявания). Обвивката на плодовете, изложена на всевъзможни заразявания, представлява вместилище на прахъ и болестотворни микроорганизми. По коритѣ на плодовете се намиратъ гжбички, бактерии, спори и яйца на паразити. Ягодитѣ и всички други плодове, които растатъ непосредствено

надъ земята сж въ това отношение най-замърсени: торътъ и другитѣ вещества за торене могатъ да пренесатъ заразитѣ на тифуса, дизентерията и холерата. Кучетата могатъ да измърсятъ плодоветѣ съ яйцата на ехинокока, които въ организъма на човѣка могатъ да причиняватъ ехинококови мехури.

Освѣнъ това всички плодове, които търговцитѣ излагатъ непокрити предъ магазинитѣ, както и плодоветѣ, които се продаватъ по количкитѣ, сж обикновено измърсени съ уличния прахъ и могатъ да станатъ причина да предизвикатъ туберкулоза и други нѣкои болести. Ако искаме да избегнемъ този начинъ на заразяване, не бива да ядемъ плодове чеизмити и неочистени.

Печенитѣ плодове сж по-лесно смилателни и не съдържатъ зарази. Ученитѣ ги препоръчватъ. Тѣзи плодове сж много по хранителни, защото обикновено захарността имъ се увеличава. Добре е да се приготвяватъ подъ форма на мармаладъ, компоти и сладки. Трѣбва да се употребяватъ повече отколкото до сега. Обикновено плодове се ядатъ само на обѣдъ и вечеръ и то като прибавка. Това е вѣрно, за нѣкои името плодове е синонимъ на името десертъ. Не бива да бжде така. Защото въ това се крие и причината, че нѣкои не търсятъ плодове. Limoissier доказва, че плодоветѣ внасятъ въ стомаха калиеви цитрати, които въ присѣствие на стомашна солна киселина даватъ калиеви хлориди и свободна лимонова киселина. Тѣзи свободни органически киселини не подпомагатъ стомашния сокъ, а напротивъ спѣватъ неговото действие, защото сокътъ остава безъ активностъ и разлагането респ. смилането на бѣлтчинитѣ се забавя. За да можемъ да понесемъ добре плодоветѣ, не бива да ги ядемъ *следъ* голѣмитѣ яденета, а този именно принципъ се спазва при лѣченията съ плодове.

Плодоветъ трѣбва да считаме като превъзходна храна, която трѣбва да препоръчваме, колкото се може повече.

* * *

Още въ древнитѣ времена сж употреблявали лѣченията съ плодове, но въ последнитѣ нѣколко десетилѣтия тѣ придобиха особена съвременность. Напр. употребявани сж лѣченията съ грозде, съ ягоди и съ лимони. Най-известнитѣ измежду тѣхъ сж лѣченията съ грозде. Плиний, Целзий и Галиенъ въ съчиненията си споменуватъ за тѣхъ. Забравени, но отъ нѣколко години сж отново възстановени и сега се употребяватъ масово въ Германия, Австрия и Швейцария.

Ето накратко какъ става гроздовото лѣчение: болния става сутринъ много рано и отива на гладенъ стомахъ на лозето, кждето самъ си бере грозде, покрито още съ сутрешна роса и яде отъ него — следъ грижливо измиване—зрънце по зрънце. Нѣкои препоръчватъ обвивките и семките на гроздовитѣ зрънца да се изхвърлятъ, защото тѣ могатъ да причиняватъ разстройство на тънкитѣ черва. Нѣкои индивиди съ почувствителни стомаси не понасятъ гроздовитѣ зрънца — тѣ пиятъ само сока, който се получава, когато се прецежда смачканото грозде. Следъ това болниятъ, ободренъ отъ чистия сутришенъ въздухъ, се връща у дома и си прави закуската. Преди обѣда той отива отново на лозето за втора порция грозде; това сжщото той прави и преди вечерята. Всичкото грозде, което човѣкъ изяжда презъ деня, се раздѣля на 3 части: сутринъ се изяда $\frac{1}{2}$ отъ цѣлото, а останалата $\frac{1}{2}$ се разпредѣля преди обѣда и преди вечерята. Обикновено общото количество грозде, което се изяда за 24

часа, варива отъ 1—3 клг. Въ нѣкои германски клиники се превишава това количество; това превишаване може да има лоши послѣдствия върху организъма. Гроздето съдържа средно 15% захарь, това значи 150 грама въ килограмъ и ако човѣкъ яде 4 клг. грозде, то това значи 600 грама захарь. Това огромно количество захарь, което се повишава още и отъ обикновената храна, поставя подъ особени условия черния дробъ, който трѣбва да превърне захаритѣ въ гликогенъ.

Тѣзи гроздови лѣчения действуватъ мочегонно, тѣ очистватъ, алкализирватъ и минерализирватъ организъма. Тѣ сж, които лѣкуватъ най-рационално запичанията и всичко онова, което запичанията причиняватъ като послѣствие. Съ тѣхъ се постига успѣхъ при нѣкои стомашни и чревни разстройства. Тѣ действуватъ отлично върху хеморидитѣ (маясъла) и върху пълнокръвието. Тѣ отбремяватъ черния дробъ и подобряватъ нѣкои негови функции.

Противъ подагра, противъ пѣсъкъ въ жлъчния мехуръ, бѣбрецитѣ и пикочния мехуръ, противъ мигрени и нѣкои форми хронически ревматизъмъ, противъ съ една дума казано всички болести, които спадатъ къмъ артритичнитѣ заболявания, лѣчението съ грозде оказва отлично действие. Може би добритѣ резултати да се дължатъ на алкализацията на организъма; но и диурезата, която освобождава тъканитѣ отъ пикочна киселина, както и неяденето месо допринасятъ за добритѣ резултати. Подобренията въ храносмилателната система причиняватъ и изчезването на многото кожни прояви, като екзема, копривна треска, акне и пр., които произлизатъ главно вследствие чревно отравяне. За лѣкуване на малокръвния нѣкои учени препоръчватъ ядене грозде отъ лозя, чиято почва е богата съ желѣзо. Азъ вѣрвамъ, че тѣзи мало-

кръвни, които ядат гроздето на лозята, си подобряват здравето, защото слънцето е, което принася голъма полза покрай ползата от гроздето. Jardet и Ni-viège препоръчват лъчението съ плодове на болни отъ захарна болестъ (диабетъ); наистина изглежда парадоксално: лъкуване съ захаръ, когато това е забранено; диabetицитѣ понасятъ още по-зле гликозата. И при все това възможно е това лъчение да има добри резултати у онѣзи диabetици, които поради свърххранене сж достигнали до отслабване. Ако лъчението съ плодове не се употребява безразборно и ако се избиратъ случаитѣ т. е. тѣзи болни, които понасятъ вжглехидратитѣ, плодовото лъчение може да има отлични резултати.

За нѣкои гроздовото лъчение се употребява за отслабване, за други — за напълняване — зависи отъ начина, какъ се употребява гроздето; у първитѣ съ гроздето се цели намаляване на храненето, у вторитѣ — увеличение т. е. къмъ обикновената всѣкидневна дажба се прибавятъ още 1200—1800 калории.

Въ Германия по брѣговетѣ на Рейнъ има много селища, които сж прочути по това, че въ тѣхъ се практикува гроздовото лъчение „Traubenkur“. Сжщо тѣй въ Тиролъ-Меранъ, както и въ Италия — Паланца, въ Швейцария — Егли и Монтрьо и въ Русия — Одеса и Ялта. Въ Франция при все че има доста развито лозарство, нѣма такива станции известни по лъчението съ грозде. Мнозина, когато взиматъ участие въ гроздобера, мислятъ, че правятъ такива лъчения. Но това не е сжщото! Защото обикновено прекаленията на любителитѣ на гроздоберъ даватъ лоши резултати, когато лъчението съ грозде, добре водено, дава добъръ резултатъ.

Чрезъ създаване подобни лѣчебни станции лозаритѣ ще намерятъ добъръ пазаръ на гроздето и нѣма да стане нужда да го превърнатъ въ вино, което не могатъ да пласиратъ.

Болни, които по една или друга причина нѣматъ възможность да се движатъ, могатъ и у дома си да правятъ гроздово лѣчение, разбира се, че не съ сжщия ефектъ.

Освенъ презъ есенния сезонъ лѣчението може да се направи всѣкога посредствомъ сухо грозде (стафиди), както препорѣчва Карлъ или пѣкъ посредствомъ гроздовъ сокъ (мѣстъ), който се стерилизира и е много приятенъ за пиене.

Отъ дълго време е известна лѣчебната стойность на лимоновия сокъ. Всѣки корабъ, който пѣтува за полярнитѣ страни, взима съ себе си голѣми количества лимони. Лимонътъ е въ действителность истинското средство противъ скорбута; той се употребява сжщо противъ детския скорбутъ (болестъта на Burlow), — болестъ прилична на истинския скорбутъ и която се дължи само на неяденето прѣсни храни. Отъ скоро лимоновия сокъ се употребява противъ подаграта и ревматизъма. Това „лимоново лѣчение“ се прави, като се взема всѣки день сокъ, чистъ или разреденъ, отъ 2—20 лимона; почва се съ сока отъ 2 лимона дневно и всѣки день се увеличава по 2 лимона до като се стигне до 20, после се намаляватъ по сжщия начинъ; по този начинъ лѣчението трае 20 дни. Има хора, които взиматъ до 30 лимона дневно! Сокътъ отъ 20 лимона представлява голѣмо бreme за стомаха, защото 1 лимонъ средна голѣмина дава 50 грама лимоновъ сокъ, а 20 даватъ 1 литъръ; сокътъ съдържа 7% киселъ калиевъ цитратъ, значи 20 лимона даватъ 70 грама цитратъ. А това количество не е малко!

Лимоновото лѣчение се въведе за пръвъ пжтъ отъ английскитѣ лѣкари противъ ревматизма. Klempereger (Берлинъ) го въведе въ Германия противъ подаграта. Desplats го употребява противъ острия ставенъ ревматизъмъ, а Netter противъ силно Lumbago.

Мисли се, че лимоновия цитратъ разтвара калциевитѣ образувания и спомага за премахването на жлъчния пѣсъкъ; опитаха се да въведатъ това лѣчение при кръвотеченията и при стомашнитѣ разстройства, но и въ двата случая то е вредно.

Лѣчението съ ягоди е по-малко известно отъ лѣчението съ грозде и съ лимони. Linné, известниятъ ботаникъ, презъ 1750 година се излѣкувалъ съ ягоди отъ подагрена атака; той билъ толкова доволенъ, че си правялъ всѣка година такова лѣчение съ сжщо такъвъ добъръ успѣхъ. Fontenelle приписвалъ на ягодитѣ силата да продължаватъ живота,

Ягодитѣ сж сжщо известни като средство противъ ревматизма и подаграта. Въ ягодитѣ се намира много малка доза салицилова киселина, която действува добре, но освенъ това ягодиовия сокъ действува алкализиралце върху кръвта. Лѣчението съ ягоди не може да си пробие пжтъ измежду народа не само, защото ягодитѣ сж скжли, но и защото мнозина, следъ като ги ядатъ, получаватъ копривна треска (Urticaria).

* * *

Ясно е, колко полезни сж плодоветѣ било като мощна храна, било като лѣчебно средство. — „Да садимъ дръвчета, да ядемъ плодове“, казва Viaud Bruant. И той има право. Човѣкъ ще спечели много, като изостави месото и като употребява повече плодове. Нека да насадимъ по продължението на улицитѣ плодови дръвчета, които ще донасятъ повече приходи. Трѣбва да се постара-

емъ да пренесемъ екзотични дръвчета на нашия континентъ и може би много отъ тѣхъ могатъ да вирѣятъ.

Да ядемъ повече печени плодове и лимони! Тогава ще бждемъ по-здрави и може би по-щастливи.

Древнитѣ хора приписваха на плодетѣ наслажденията на живота. Казва се, че е имало въ северна Африка плодородна страна, кждето е расълъ „лотосъ“, чиито плодове сж били толкова сладки и приятни, че чужденцитѣ, които сж вкусували отъ тѣхъ, сж забравяли отечеството си.

Нека да използваме повече земледѣлието, да използваме повече овошарството, да използваме повече придобивкитѣ на почвата и тогава можемъ да бждемъ спокойни, че нашето здраве ще се поправи значително отъ единъ плодояденъ режимъ.

Post scriptum

Твърде интересно е да прибавя тукъ и нѣкои извадки отъ писмото на португалския колега D-r Amilcar de Souza; тоя събратъ отъ личенъ опитъ и отъ диета на едно негово близко семейство намира, че може човѣкъ да свикне и да живѣе изключително съ плодове:

„Ето вече 5 години, пише той, за лѣкуването на болести азъ употреблявамъ само следнитѣ лѣчебни средства: слънце, въздухъ, вода, упражнение и плодове. Азъ намѣрихъ за добре този безъ лѣкарство пжтъ за възстановяване на здравето, като се възвръщамъ къмъ природата. Азъ направихъ много чудеса; между многото и това по отношение на 1 боленъ отъ сърдечна слабостъ, изоставенъ отъ всички други лѣкари; азъ го поставихъ на плодовъ режимъ (череша, ягоди, портокали и банани), отоцитѣ исчезнаха, кожата доби здравъ цвѣтъ и неговитѣ отделяния станаха отлични. Семейството му гледа на това оздравяване като на чудо.

„Ето вече 1 година отъ както съмъ изключителенъ плодоядецъ. Азъ ямъ 2 пжти въ день: на обѣдъ и къмъ 6 часа следъ обѣдъ. Тѣзи 2 яденета сж равни и се състоятъ отъ 100 грама маслодойни плодове, 6 банани и 1 кгр. череши. Азъ се чувствувамъ отлично отъ този режимъ, тежа 72 кгр., високъ съмъ 1.65 метра, силенъ съмъ и имамъ здравъ цвѣтъ ва кожата. Ставамъ въ 6 ч сутринята, пиша и работя до 11 ч. Въ 11 ч. правя гимнастика по Мюлеръ, въздушна и водна баня; до 6 ч. сл. обѣдъ азъ работя или се разхождамъ, после вечерямъ и следъ това пакъ се разхождамъ до като стане часа 9, когато си лягамъ. Азъ прилагамъ тритѣхъ осморки: 8 часа спане, 8 часа почивка и 8 часа работа.

„Семейството Wiborg въ Лисобанъ се храни само съ плодове и при това всички се чувствуватъ отлично: бащата, майката и 5-тѣхъ деца могатъ да служатъ за примеръ, както по отношение на сила, така и по интелигентностъ. За да стане човѣкъ изключителенъ плодоядецъ, трѣбва доста куражъ; но веднѣжъ станалъ такъвъ, не може да понася другъ режимъ. Азъ ямъ съ удоволствие маслодайнитѣ плодове, особено лешницитѣ; въ началото на моя плодояденъ режимъ азъ употребявахъ малко хлѣбъ съвсемъ безъ соль и безъ подкваса, но ето вече 6 месеца откакто оставихъ хлѣба и се чувствувамъ още по-добре. Пикочѣта ми е бистра и мирише на плодове. Отивамъ по 2 пжти на день по нужда; испражненята ми сж меки и безъ мирись.

Храносмилането ми става въ 1½ часа. Прѣснитѣ плодове измивамъ съ вода. До като има прѣсни плодове, не ямъ сухи, но си консервирамъ за зимата; тогава ямъ: смокини, череши и фурми. Най-малкото ми дете на 14 месеца яде съ удоволствие вече банани и ябълки“.

Единственото вегетарианско списание у насъ

„ВЕГЕТАРИАНСКИ ПРЕГЛЕДЪ“

Органъ на Българския Вегетариански Съюзъ

Излиза вече осма година (1926—1927) и застъпва следнитѣ въпроси :

1. Вегетарианството отъ всички гледни точки.
2. Антиалкохолизъмъ и борба противъ пушенето.

3. Природосъобразенъ животъ и естествени методи на лѣкуване.

4. История, пионери и апостоли на вегетарианството и антиалкохолизъма.

5. Художествена литература.

6. Вести изъ вегетарианския животъ у насъ и въ чужбина.

7. Книжнина — отзиви и оценки.

Сътрудничатъ лѣкари, учители, писатели, общественици и др.

Абонаментътъ е 40 лв. годишно.

Редакция и администрация; ул. „6 Септемврий“ № 1 София

Отъ редакцията на списанието.

Цена 2 лв.
