

## Масло от бял трън



## Масло от семена бял трън

Белият трън (лат. *Silybum marianum*) е много ценно растение, което се използва активно за подобряване на метаболизма, за лечение на чернодробни заболявания, а също и при различни отравяния. За да получите максимална полза, трябва

да знаете как правилно да го използвате за здравословни цели.

Лечебните свойства на белия трън са известни от над 2000 години. Ползите му са документирани още през IV век пр.н.е. Родината на белия трън е Средиземноморието, откъдето се е разпространил по всички континенти. През Средновековието англосаксонците вярвали, че окачен на врата, разгневява змиите и в присъствието на човек с бял трън, те започват да се бият помежду си.

До средата на 20 век растението се е използвало главно в народната медицина. През 1968 г. е изследван биохимичният състав на семената му, което разкрива на света силимарин - биологично активно вещество, използвано за лечение на различни заболявания. От 1970 г. технологията за индустриално производство на силимарин е патентована, той е регистриран като лекарство.

Белият трън е билка с антиоксидантни и противовъзпалителни свойства. Често се използва за детоксикация на тялото, особено на черния дроб. Въпреки че се счита за плевел, растението се култивира заради лечебното си масло. Маслото от бял трън помага на тялото, като извлича токсините, които могат да причинят редица заболявания. Съдържа високи нива на липофилни вещества, които действат като биофлавоноидни антиоксиданти. Те повишават имунитета и елиминират негативните ефекти от оксидативния стрес.

Учените са открили мощни активни вещества в млечния трън – флавонолигнани и флавоноиди. Тези вещества са способни да нормализират метаболитните процеси в човешкото тяло. Белият трън съдържа също витамин К, масла, протеини, смоли, макро- и микроелементи, което го прави просто незаменим при лечението на диабет.

Черният дроб произвежда защитно вещество, наречено левкоген. Това вещество се превръща в глюкоза и съответно помага в борбата с болестта. Белият трън може да подобри функцията на черния дроб при диабет, а също така повишава устойчивостта към заболяването.

### Ползи от употребата на масло от бял трън:

#### 1. Детоксикация на черния дроб.

Маслото от бял трън е най-известно със своята защита на черния дроб. Черният дроб непрекъснато работи, за да предпази тялото от токсини. Той действа като филтър и премахва вредните вещества. Доказано е, че масло от бял трън намалява увреждането на черния дроб, причинено от лекарства, антибиотици, замърсяване и тежки метали. Черният дроб е най-големият орган, отговорен за изпълнението на редица основни

детоксикиращи функции. Здравето на кръвта в човешкото тяло зависи главно от здравето на черния дроб, който трябва да пречиства кръвта всяка секунда, за да поддържа системите на тялото в работно състояние. Освен това, то помага в производството на хормони, освобождава глюкоза в кръвния поток за енергия и отделя жлъчка в тънките черва за усвояване на мазнините. Маслото от бял трън помага при чернодробни заболявания като синдром на стеатоза, цироза, жълтеница и хепатит.

## 2. Бори се с рака.

Семената от бял трън са богат източник на антиоксидантния флавоноид, наречен силимарин, който всъщност е съставен от няколко други активни съединения, известни като флаволигнани. Силимаринът намалява риска от рак, като укрепва имунната система. Той възстановява увредените ДНК клетки, блокира развитието на ракови тумори и модифицира външния слой на здравите клетки, предпазвайки ги от увреждане и мутация. Известно е, че маслото от бял трън има положителен ефект върху много клетки в тялото и инхибира развитието на ракови клетки. Предпазва от рак на дебелото черво, бъбреците, гърдата, белия дроб и маточната шийка.

## 3. Понижава холестерола.

Белият трън е мощно противовъзпалително средство. Той насърчава здравето на сърцето и понижава холестерола, като същевременно намалява възпалението, пречиства кръвта и предотвратява увреждането от оксидативен стрес в артериите. Проучванията цитират факта, че маслото от бял трън, когато се използва в комбинация с други конвенционални лечения, може да понижи нивата на „лошия“ холестерол.

## 4. Предпазва от диабет.

Според Националните здравни институти, приемът на силимарин (основното химично вещество, открито в магарешкия трън), заедно с конвенционалните лечения, може да помогне за облекчаване на симптомите на диабет. Това е възможно благодарение на ниския гликемичен индекс на маслото. Клинични проучвания са докладвали ценния ефект на антиоксидантите, открити в това масло, които понижават нивата на кръвната захар при пациенти с инсулинова резистентност.

## 5. Предотвратява образуването на камъни.

Маслото от магарешки трън се използва успешно в комплексното лечение на хронична бъбречна недостатъчност. То предотвратява образуването на камъни в пикочната система.

## 6. Забавя процеса на стареене.

Антиоксидантите, съдържащи се в маслото от бял трън, помагат за предотвратяване на образуването на увреждания от свободните радикали, премахват замърсителите от кръвта и храносмилателния тракт, което спомага за забавяне на процеса на стареене. Това засяга еднакво както вътрешните органи, така и кожата.

## 7. Намалява оксидативния стрес.

Силимаринът, активната съставка в белия трън, е антиоксидант. Той помага за поддържане на резервите от глутатион в организма, което е изключително полезно за предотвратяване на заболявания. Глутатионът се намира в човешкото тяло, както и в някои растения, гъби и водорасли. Най-важната роля на глутатиона е да помага в

борбата с оксидативния стрес, който води до заболявания като рак, диабет, сърдечни заболявания и невродегенеративни разстройства.

Едно от най-големите предимства на белия трън е, че той запазва глутатиона.

Съвременният начин на живот на повечето хора нарушава функцията на черния дроб, а с него и глутатиона. Белият трън помага за повишаване на нивата на глутатион, подобрявайки детоксикационните функции на черния дроб.

8. Полезен за сърдечно-съдовото здраве.

Маслото подобрява еластичността на стените на кръвоносните съдове, възстановява правилното съсирване на кръвта. Флавонолигнаните, съдържащи се в маслото от магарешки бодил, помагат за защитата на кръвоносните съдове от възпаление и въздействието на радикали.

9. Ползи за стомаха.

Стомашните проблеми също могат да се лекуват с масло от бял трън. Заболявания като гастрит, гастродуоденит и язви не могат да издържат на натиска от хранителни вещества.

Ползи за жените

10. Нормализира цикъла.

Белият трън е богат на минерали и помага за нормализиране на менструалния цикъл при жените. Маслото му помага за справяне с проблеми, свързани с менопаузата.

11. Гинекологични заболявания.

В гинекологията този продукт се използва при вагинит, ерозия на шийката на матката, колпит и при лечение на безплодие.

Ползи за кожата: Смята се, че има противовъзпалителни, детоксикиращи и антиоксидантни свойства, които подобряват състоянието на кожата.

Ползи за мъжете

12. Репродуктивна функция.

Маслото от бял трън има благоприятен ефект върху мъжката репродуктивна функция, а също така помага при лечението на простатит, аденом на простатата и уретрит.

### **Препоръчителен дневен прием на масло от бял трън**

Препоръчителната дневна дозировка на масло от бял трън е между 100 и 200 mg, като тази доза следва да бъде разпределено на три равни части. Смята се, че това количество е напълно достатъчно за осигуряването на детоксикацията на възрастен организъм.

### **Начин на приемане на масло от бял трън**

За да бъде усвоено възможно най-добре, препоръчително е маслото от бял трън да се приема заедно с храната. Оралният прием на масло от бял трън е за предпочитане и появата на странични ефекти е изключително рядка, особено когато се консумира по време на ядене. В зависимост от вашите цели и здравословно състояние, възможно е да приемате маслото от бял трън за различен времеви период. Смята се, че дори редовната му ежедневна употреба не е опасна за организма. Възможно е да добавяте

няколко капки към своята вода, салата, чай, както и да го приемате директно в чистия му вид.

#### Рецепти:

1. Сос за салати с масло от бял трън: Смесете маслото с ябълков оцет, ситно нарязан чесън и малко горчица за сос за зеленчукови салати.
2. Майонеза с масло от бял трън: Разбиваме едно яйце в дълбока купа (без да разбиваме жълтъка), добавяме 1 супена лъжица горчица, добавяме чер пипер и сол, добавяме една супена лъжица сок от лимон. Добавяме 30 мл. масло от бял трън и 120 мл. слънчогледово масло. Внимателно спуснете пасатора, така че жълтъците да са под него. Разбийте, без да местите дръжката, докато бялата емулсия се издигне на повърхността. След това разбийте до гладка смес, като движите блендера нагоре и надолу. Съхранявайте до 5 дни в хладилник.
3. Оризова каша с ябълки и масло от бял трън: ябълки - 5 броя; кръглозърнест ориз - 1 чаша; вода - 3 чаши; стафиди - 2 супени лъжици; сол - на вкус; масло от бял трън - 2 супени лъжици. Начин на приготвяне Измийте ориза, накиснете го за 10 минути, след което го залейте с гореща подсолена вода. Когато оризът поеме водата, добавете измитите стафиди и нарязаните ябълки. Покрийте тенджерата с капак и гответе на слаб огън за 10-15 минути. Сложете кашата в купички и когато малко се охлади, подправете с масло от бял трън.
4. Пудинг с чиа и масло от бял трън: Добавете масло от бял трън към пудинг от чиа семена, подсладен с мед и ванилия за десерт, богат на омега-маслени киселини.
5. Салата с авокадо и масло от Бял трън: Комбинирайте зряло авокадо, чери домати, краставици и босилек. Овкусете с масло от Бял трън, лимонов сок и щипка сол за свеж и здравословен обяд.

#### 6. Рецепта за марината за месо:

- 4 супени лъжици масло от бял трън
- 2 супени лъжици соев сос
- 1 супена лъжица лимонов сок
- Чесън на вкус
- Подправки по желание

Смесете всички съставки в дълбока купа. Мариновайте месото поне 1 час преди готвене. Тази марината е чудесна за пилешко, свинско или риба.

7. Добавяне към десерти. Можете да експериментирате и да добавяте масло от бял трън към десерти, разнообразявайки ги с уникален вкус. Рецепта за пудинг с чиа:

- 3 супени лъжици семена от чиа
- 200 милилитра растително мляко
- 1 супена лъжица мед

- 1 супена лъжица масло от бял трън
- Плодове за сервиране

Смесете семена от chia, растително мляко, мед и масло от бял трън в буркан. Покрийте и охладете за няколко часа или за една нощ. Добавете плодове на вкус преди сервиране.

### **Вреди и противопоказания**

Белият трън обикновено се счита за безопасен и добре поносим продукт. Страничните ефекти са изключително редки. Най-честите странични ефекти не са сериозни и се ограничават до стомашно-чревни нарушения. Ако се приема в препоръчителния диапазон на дозировката, маслото няма да причини странични ефекти.

#### **1. Храносмилателни нарушения.**

Изследванията показват, че белият трън може да причини храносмилателни проблеми като диария, подуване на корема, газове и разстроен стомах. Употребата на бял трън е свързана и с коремна болка, анорексия (загуба на апетит) и промени в червата.

#### **2. Може да причини алергични реакции.**

Белият трън може да причини алергични реакции, особено при хора, алергични към амброзия, невен, лайка и хризантема. Някои проучвания показват също, че белият трън понякога причинява кожни обриви, уртикария и екзема.

Ако получите алергична реакция след прием на бял трън, спрете употребата му и се консултирайте с Вашия лекар.

#### **3. Може да взаимодейства с естроген.**

Известно е, че белият трън има няколко естрогеноподобни свойства и някои източници твърдят, че може да влоши здравословните състояния при хора, чувствителни към естроген (като ендометриоза, при която ендометриалната тъкан расте извън матката и причинява болка). Маслото от бял трън може също да понижи нивата на естроген в организма.

4. Може да понижи нивата на кръвната захар до опасни нива. Известно е, че белият трън понижава нивата на кръвната захар. Ако вече приемате лекарства за понижаване на кръвната захар, добавянето на масло от бял трън към диетата ви може да понижи кръвната Ви захар още повече, което може да причини редица сериозни усложнения.

#### **5. Може да причини слабост.**

Някои хора понякога изпитват слабост след прием на бял трън. Други симптоми включват изтръпване в мускулите и мускулни крампи. В един случай в Австралия са описани реакции към екстракт от бял трън, включително изпотяване и слабост.

#### **6. Лекарствени взаимодействия.**

Млечният трън може да не е съвместим с определени лекарства, включително лекарства за алергия, лекарства против тревожност и др. Ако приемате никакви лекарства, консултирайте се с Вашия лекар, преди да приемате това лекарство. Трябва също да се отбележи, че антиоксидантите, открити в белия трън, могат да повлияят негативно на ефективността на някои лекарства против рак. Белият трън може както да засили ефектите на лекарствата, така и да доведе до странични ефекти.

7. Не се препоръчва прием по време на бременност и кърмене.

Известно е, че белият трън има неблагоприятен ефект върху бременни и кърмещи жени. Няма обаче доказателства за този факт. Във всеки случай се консултирайте с Вашия лекар, за да избегнете странични ефекти, които могат да повлияят на Вашия живот и живота на детето.

В допълнение към горепосочените странични ефекти, маслото от бял трън не се препоръчва за хора, които са депресирани, имат сериозни хронични заболявания, имат високи нива на калций в организма, имат задух и индивидуална непоносимост към компонентите на лекарството.

### **Брашно от бял трън**

Брашното от бял трън представлява преработени и смлени на прах семена на растението. Именно зърната на тревата съдържат комплекс от полезни вещества и елементи, които могат да подобрят здравето и да подмладят човешкото тяло.

Какви са ползите от брашното от семена на бял трън : Има противовъзпалителни свойства. Лекува язви, насърчава бързото образуване на белези. Естествен антиоксидант, със способност за възстановяване на епителната тъкан и чернодробните клетки. Отличен холеретик и диуретик. Възстановява силите след операция, химиотерапия, курс на антибиотично лечение. Предпазва от неблагоприятни фактори, при контакт с токсични вещества и свързано с тях производство Има слабителен ефект. Укрепва имунната система. Характеризира се с антиалергенни свойства. Предпазва от появата и развитието на злокачествени тумори. Облекчава спазми. Полезен състав на белия трън Бял трън съдържа повече от 200 активни вещества, създадени от природата. Най-важното в състава му е силимаринът: предпазва черния дроб от токсични вещества участва в създаването и защитата на клетките един от водещите компоненти в производството на енергия стимулира образуването на жлъчка Поли- и мононенаситени киселини омега-6 и омега-9. Витамините от група В са доставчици на енергия, синтезиращи хемоглобин, отговорни за сексуалните функции и състоянието на косата, кожата, ноктите. Укрепва имунната система, повишавайки умствените и физическите ви способности. Витамин D - само с негова помощ се усвоява калцият. Без него кръвта няма да се съсирва, сърцето ще се уморява, скоковете в кръвното налягане ще стават по-чести. Това е превенция на онкологията и възстановяване на имунитета. Витамин Е - стабилизира работата на половите жлези, укрепва стените на капилярите, лекува рани.

**Обезмасленото брашно от бял трън** е вторичен продукт, който не съдържа масло.

При пресоване на семената на въпросното растение, резултатът от такъв процес ще бъде образуването не само на масло, но и на брашно. Брашното е прахообразно вещество, богато на фибри. Това вещество се счита за най-добрият вариант за лечение на чревни заболявания, брашното го прочиства, стимулира нормалното му функциониране и нормализира микрофлората.

Моля, обърнете внимание: обезмасленото брашно от бял трън е много полезно за лечение и профилактика на чернодробни заболявания, но няма да причини никаква вреда на организма - можете спокойно да го използвате ежедневно и за дълго време.

Освен факта, че активно помага за решаване на проблеми с чернодробната функция, ще бъде полезно да се приема при болки в ставите, мигрена, сърдечни заболявания, хемороиди, висок холестерол и заболявания на далака. Препоръчва се прием на 1 супена лъжица брашно от бял трън с храна - това ще бъде достатъчно за нормализиране на функционирането на органите и системите.

#### **Рецепти :**

За правилното използване като лекарство, трябва да знаете рецептите за приготвяне на лечебни средства.

За отслабване: Можете да разтворите 1 супена лъжица обезмаслено брашно от бял трън в 100 мл топла вода и да приемате 2-3 пъти на ден. Обезмасленото брашното от семена на бял трън може да се добави към овесена каша или печени изделия, но определено ще трябва да се придържате към здравословна диета и да спортувате поне в минимални „дозии“. Друг полезен съвет за използване за отслабване е да сложите 1-2 супени лъжици брашно в чаша кефир и да изпиете тази смес през нощта. Така чувството за глад ще бъде задоволено и в тялото няма да постъпват мазнини/въглехидрати.