



# МЕРДЖАН

## билка на дълголетие

**М**ерджан, лиций, лициум, годжи бери, гоуцидзъ или императорско плодчето са различните имена, с които наричат една от билките, познати в Китай от хилядолетия.

Доскоро за най-добър източник на витамин С се смятаха цитрусовите плодове, но след като учените изследваха обстойно мерджана, установиха, че той съдържа 450 пъти повече витамин С. Следователно поне засега няма друго растение, което по естествен начин да ви зареди с такива количества от този витамин. Но това не е всичко. В древните китайски книги по медицина се отделя специално внимание на мерджана. Според „Трактата за билките и техните свойства“ плодовете на мерджана „възвръщат запасите от телесни течности, успокояват духа, освежават и проясняват тена на кожата, укрепват очите“. В друга древна книга се казва, че той „укрепва мускулите и сухожилията, предпазва от настинки и води до дълголетие“. В своя труд „Основи на фармакологията“, известният лекар и фитотерапевт Ли Шъджън споменава за жителите на едно село, които имали навика да ядат мерджан и почти всички били дълголетници.

Освен като укрепващо здравео средство, китайските жени пият чай от мерджан, за да изглеждат по-млади и красиви. А мъжете го използват за засилване на половите сили. Затова в Китай има поговорка, която гласи: „Който отива далеч от къщи, да не взима мерджан със себе си“.

Мерджанът е дългогодишен храст с малки червени плодове, които са най-ценната му част в медицината. Този храст не е претенциозен към климатичните условия и може да вирее при всякакви температури, климат и почва. Това растение се среща и в

България, но ние го приемаме по-скоро като бурен и го изкореняваме.

Плодовете на мерджана са богати на различни минерали, витамини, аминокиселини, полизахариди и др. Те съдържат минерали като калций, манган, калий, фосфор, микроелементи като желязо, мед, цинк, хром, селен; сред витамините освен С, съдържат и А и В; освен това има аминокиселини, които не се срещат в други зеленчуци и плодове. Количеството на каротина в плодовете на мерджана е 2 пъти повече от това в морковите.

Според ТКМ те са източник на енергия на ян, на вкус са сладки и проникват в меридианите на черния дроб, бъбреците, сърцето и белите дробове. Мерджанът тонизира кръвта и енергията. Той укрепва жизнените сили и лекува следните болести и състояния: недостиг на енергия и кръв, очни болести и отслабено зрение, умора и отпадналост, високо кръвно налягане, диабет, висок холестерол в кръвта, анемия, безсъние, отслабена



имунна система, бъбречна недостатъчност, остеопороза, болки в кръста и коленете, рак, преждевременно остаряване.

Китайците го използват във всекидневното си освен под формата на чай и като подправка към различни ястия и каши.

Ето няколко варианта за употреба на плодчетата мерджан.

**1.** Може да го ядете

в сурово състояние всеки ден.

**2.** Пийте го под формата на чай в комбинация с хризантеми. Запарете няколко цветя хризантеми с плодчетата мерджан за десетина минути. Този чай е полезен за зрението, подхранва черния дроб и кръвта, намалява кръвната захар, предпазва образуването на бръчки.

Друг вариант за чай е да запарите плодчетата мерджан за 2-5 минути. Може да изпиете течността и да изядете плодчетата.

### Чай от хинап и мерджан

Продукти: 12 г хинап, 20 г кодонопсис, захар или сол на вкус.

Нарежете кодонопсиса на кръгчета. Накиснете за 5 минути във вода хинапа и мерджана. Сложете всички продукти във водата. След като заври, намалете огъня и варете 10 минути. След това извадете кодонопсиса, изпийте водата и изяжте мерджана.

Този чай лекува импотентност, подхранва енергията ци, далака, стомаха и

кръвта, сваля високото кръвно, премахва умората, помага за отделянето на албумина в урината.

**3.** Може да го добавите като подправка към месни ястия.

### Агнешка супа с мерджан

Продукти: 1 кг агнешко, 20 г мерджан, 12 г джинджи-фил, 5 г оризово вино, 2-3 скилидки чесън, 2 г пилешки бульон, 15 г фъстъчено олио, сол на вкус.

Измийте и нарежете агнешкото месо. Нарежете джинджи-фила на кръгчета. Загрейте олиото в тенджерата и запържете за кратко месото, джинджифила, чесъна и оризовото вино.



Добавете водата, мерджана и варете на слаб огън. След като се свари месото, добавете солта и пилешкия бульон.

### Заешко по китайски

Продукти: Половин заек, 10 г соев сос, 5 г мерджан, няколко резена кодонопсис, 50 г олио, сол на вкус.

Загрейте олиото, запържете заека, добавете мерджана и кодонопсиса и след няколко минути добавете соевия сос и солта.

**4.** Настойката от мерджан засилва имунитета, подобрява кръвообращението, полезна е при проблеми със зрението. Накиснете 500 г плодчетата мерджан в 1.5 л ракия за седем дни и след това може да пиете.

Материалът е на RCI

