



Здоровый Образ Жизни
и долголетие

ЛЕЧЕНИЕ КАПУСТОЙ

**профилактика
болезней сердца,
сосудов, суставов**



рипол классик

Ирина Александровна Зайцева
Лечение капусты.
Профилактика болезней
сердца, сосудов, суставов
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6371250

*И.А. Зайцева. Лечение капусты. Профилактика болезней сердца, сосудов, суставов: РИПОЛ классик; Москва; 2013
ISBN 978-5-386-05652-0, 978-5-386-03899-1*

Аннотация

Капуста растет на большинстве дачных участков. Ее часто используют для приготовления низкокалорийных салатов и вторых блюд. Однако мало кто знает, что различные виды капусты являются эффективным натуральным лекарством от болезней сердца, суставов и нервной системы, а также профилактикой онкологических заболеваний. На страницах этой книги вы найдете информацию о том, какими целебными свойствами обладает данный овощ, а также о том, как готовить лекарства из него и применять их.

Содержание

Введение	5
Лечебные свойства капусты	8
Бело– и краснокочанная капуста	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ирина Зайцева
Лечение капустой
Профилактика болезней
сердца, сосудов, суставов

Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей. В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится.

Введение

Капуста – это не только вкусный и полезный овощ, содержащий множество витаминов, но и превосходное лекарственное средство, помогающее справиться с болезнями суставов и сердечно-сосудистой системы, а также являющееся эффективной профилактикой онкологических и других серьезных патологий.

Еще античные врачи использовали различные ее виды для улучшения работы кишечника при нарушениях его эвакуаторной функции. Недоваренная капуста применялась как слабительное средство, а переваренная – как закрепляющее. Это очень важно, поскольку неполадки в работе кишечника негативно сказываются на состоянии всего организма, а хронические запоры могут привести к раку толстой кишки.

В результате нарушения пищеварения питательные вещества, необходимые организму для нормальной работы, всасываются в недостаточном количестве. От этого страдают сердце, сосуды, суставы, печень и другие органы.

Сложно представить, чтобы у человека было здоровое сердце, если он страдает бессонницей и другими нервными расстройствами. С давних времен было известно, что капуста улучшает состояние нервной системы и помогает бороться со стрессом.

В Древнем Египте вареная белокочанная капуста счита-

лась самым эффективным средством для улучшения пищеварения, а в Древней Греции с ее помощью лечили болезни желчного пузыря, а также прикладывали кашицу из овоща к ранам и гнойникам. Капустой и выжатым из нее соком поддерживали ослабленный иммунитет у детей.

Римский государственный деятель и писатель Марк Порций Катон считал, что лечебные свойства капусты сочетаются «в пропорции, которая способствует здоровью». Он также полагал, что именно благодаря ее регулярному употреблению римляне на протяжении нескольких столетий были здоровы без лекарств.

В Риме капустой лечили заболевания печени, суставов, незаживающие язвы и даже нарушения слуха. Считалось, что тот, кто регулярно ест капусту, имеет крепкое здоровье и хороший иммунитет, а врачи использовали различные части этого овоща для приготовления снадобий.

У Авиценны в «Каноне врачебной науки» также есть немало информации о капусте. Этот известный врач рекомендовал употреблять ее при болезнях кишечника и для улучшения лактации у кормящих матерей. Капустный сок он советовал пить при тяжести в голове, болях в горле и охриплости.

Во времена Киевской Руси этот овощ активно использовали при язвенной болезни желудка и сердечно-сосудистых патологиях. Упоминания об этом имеются в «Изборнике» Святослава. Также считалось, что капуста ускоряет процесс за-

живления ран, помогает при геморрое, экземе, заболеваниях селезенки и дыхательной системы, оказывает укрепляющее воздействие на зубы и десны. Кроме того, наши предки были уверены, что капустный сок избавляет от головных болей, ускоряет процесс выздоровления при ангине и укрепляет иммунитет.

Вышеизложенная информация не устарела. Современная медицина признает лечебное воздействие различных видов капусты на организм человека. Многочисленные исследования показали, что в этом овоще содержится огромное количество полезных веществ, без которых невозможна нормальная работа организма.

Лечебные свойства капусты

Капуста – богатейший источник антиоксидантов, которые защищают организм от преждевременного старения и онкологических заболеваний. Этот овощ содержит витамин С и много растительной клетчатки. Сырая и недоваренная белокочанная капуста улучшает работу кишечника, препятствует запорам и зашлакованности организма. Сок свежей и квашенной капусты рекомендуется пить при гастрите с пониженной кислотностью. Но хранить его следует в холодильнике и не более 1 суток.

Народная медицина рекомендует применять кашицу из капусты для лечения плохо заживающих ран и ожогов. В косметологии она используется для уменьшения сухости кожи и осветления пигментных пятен. Сок капусты помогает при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Единственным недостатком такого лечения является повышенное газообразование, которое связано с активным разложением вредных веществ, скопившихся на стенках кишечника. Следует отметить, что последнее относится не ко всем видам капусты. Многие сорта не вызывают дискомфорта в кишечнике. Для ускорения процесса освобождения от шлаков лечение капустой нужно сочетать с очистительными клизмами, выполняя их ежедневно.

Бело– и краснокочанная капуста

Если на вашей даче растут эти два вида капусты, то можете считать, что вы обеспечены витаминами. В 150 г свежей капусты содержится около 95% суточной нормы витамина С, а также много витамина К.

В состав бело– и краснокочанной капусты входят такие вещества, как селен, магний и калий. Последний очень важен для нормальной работы сердца. Клетчатка капусты улучшает моторику кишечника, что особенно важно для людей, страдающих хроническими запорами и имеющих избыточный вес. Для наилучшего эффекта салат из свежих листьев рекомендуется употреблять ежедневно.

Содержащиеся в капусте фенол, биофлавоноиды, индол и хлорофилл снижают пагубное воздействие на организм свободных радикалов, предотвращая старение и развитие раковых заболеваний. А отваренные в молоке теплые листья капусты помогают справиться с суставными болями при артритах, полиартритах и подагре.

Красно– и белокочанная капуста обладает приятным сладковатым вкусом. Ее можно подавать в качестве салата или гарнира к мясу и рыбе, а также употреблять как самостоятельное блюдо. Для сохранения цвета при термической обработке следует добавить небольшое количество столового уксуса или свежееотжатого сока

лимона.

Сок белокочанной капусты способствует очищению организма и избавлению от лишних килограммов. В сочетании с морковным соком он является богатым источником витамина С. Такой коктейль поможет вывести из организма шлаки и токсины, а также улучшит состояние десен.

Народная медицина рекомендует капустный сок для лечения опухолей различной этиологии, а также при угревой сыпи и других проблемах с кожей. Последние часто являются причиной нарушений работы кишечника, а сок красно- и белокочанной капусты помогает устранить их.

Особенно полезна квашеная белокочанная капуста. Она является единственным растительным продуктом, который содержит витамин В₁₂. Однако основным секретом ее полезного действия являются молочнокислые бактерии, которые образуются при добавлении соли. Брожение начинается через 6 часов, а чем дольше квасится капуста, тем более насыщенным вкусом она обладает.

Не следует добавлять соль в овощные соки, поскольку при этом теряется большая часть их полезных веществ. Кроме того, она оказывает дополнительную нагрузку на почки, которые и так активно выводят вредные вещества в процессе очищения организма.

Молочнокислые бактерии очень важны для кишечника, так как они являются активными участниками процесса пи-

щеварения, восстанавливают его микрофлору и повышают защитные силы организма, помогая ему бороться с инфекциями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.