

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЛЕЧЕНИЕ КАПУСТОЙ

**При онкологии, ожирении, диабете,
простуде, геморрое, заболеваниях
печени, суставов...**



Юрий Константинов
Лечение капусты при
онкологии, ожирении,
диабете, простуде,
геморрое, заболеваниях
печени, суставов...
Серия «Карманный целитель»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30480606

*Лечение капусты при онкологии, ожирении, диабете, простуде, геморрое, заболеваниях печени, суставов: Центрполиграф; М.; 2018
ISBN 978-5-227-07967-1*

Аннотация

На столе не пусто, если есть капуста – эта старинная пословица известна всем. Щи, борщи, пироги, салаты... Квашеная, маринованная, сырая, вареная, жареная... Капуста хороша в любом блюде. Но! Оказывается, этот недорогой овощ еще и уникальный целитель! На Руси лечение капусты всегда было в почете и у знати, и у простых крестьян. Это привычное огородное растение избавляло от цинги, запоров, желтухи, язвы желудка,

опухолей... Уникальный биохимический состав позволяет капусте считаться не только незаменимым гастрономическим продуктом, но и отличным лекарственным средством. Современные исследования подтвердили эффективность лечения капустой многих заболеваний: диабет и онкология, геморрой и варикоз, мастопатия и кожные проблемы отступают перед капустой. Полезна она при сахарном диабете и ожирении благодаря низкому содержанию углеводов. Сырая и квашеная капуста повышает аппетит, оказывает мочегонное действие. Высокое содержание клетчатки стимулирует работу кишечника. Впечатляющий список исцелений! А главное, этот продукт есть в любом магазине и доступен круглый год. Брокколи, цветная, кольраби, брюссельская, савойская, белокочанная... каждая принесет вам пользу!

Содержание

Предисловие	6
Виды капусты	8
Капуста брокколи	8
Полезные свойства капусты брокколи	10
Применение в медицине	12
Применение в кулинарии	18
Цветная капуста	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Юрий Константинов
Лечение капусты при
онкологии, ожирении,
диабете, простуде,
геморрое, заболеваниях
печени, суставов...

© Константинов Ю., 2018

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2018

© «Центрполиграф», 2018

Предисловие

Происхождение слова «капуста» производят от латинского слова «капутум» – «голова» (у кельтов слово «кап» также обозначало голову). Происхождение самого растения покрыто тайной. На право называться родиной этого суперполезного овоща претендуют Грузия, Испания, Италия и Греция.

Известно, что славяне начали возделывать капусту не позднее чем в IX веке. Наиболее достоверной и распространенной считается версия, согласно которой капуста с греко-римскими колонистами, проживавшимся в Крыму и других районах Причерноморья, попала сначала к южным славянским племенам.

Большинство культурных видов происходит из Средиземноморья и Китая. Самые древние из них – листовенные, а также цветная (впервые в России о ней упоминается лишь в 1825 году), кольраби, китайская и пекинская капуста.

В России капусту начали выращивать очень давно – наши прохладные увлажненные условия хорошо подошли холодоустойчивой влаголюбивой капусте. Вряд ли какая другая кухня мира знает столько блюд, основой которых является капуста. В меню россиян она всегда стояла на одном из первых мест. И сегодня мы съедаем капусты в несколько раз больше, чем европейцы и американцы. Россияне вполне справедливо могут назвать своими национальными продуктами питания

картофель, капусту и другие овощи.

Все виды капусты – это отменная овощная зелень.

К сожалению, на наших огородах, помимо белокочанной капусты, достаточно редко можно встретить краснокочанную, цветную, брюссельскую, савойскую, кольраби, брокколи, пекинскую и китайскую капусты. Возможно, что причина кроется в традициях.

Виды капусты поражают своим разнообразием. Их более 100. Иногда кажется, что эти совершенно разные растения объединены под общим названием. Они разнятся вкусовыми качествами, размерами, формой, плотностью плода, периодом созревания, характером использования. Поэтому популярность овоща колоссальная.

Мы слишком привыкли к нашей родной белокочанной и не особенно интересуемся другими видами, которые, кстати, очень популярны во многих странах, и их выращиванию уделяется серьезное внимание.

Виды капусты

Капуста брокколи

Брокколи – культурный сорт дикой капусты, остающийся в первоначальной разновидности. Дикая капуста произрастала на северных и западных побережьях Средиземноморья, где она и была, очевидно, одомашнена тысячи лет назад. Та одомашненная капуста, в конечном счете, селекционировалась и развилась во многие различные культурные сорта растений, включая брокколи, цветную капусту, белокочанную капусту, кормовую капусту, кольраби и брюссельскую капусту, каждая из них сохранилась в том же самом виде.

Так же она разводилась и древними римлянами. Еще в первом веке нашей эры Плиний Старший дал подробное описание этой капусты и назвал ее одним из благословенных растений. Некоторые ученые ботаники признают брокколи в поваренной книге Апициуса. Римляне брокколи готовили в вине и подавали на стол с разными соусами и приправами. Слово «bracchium» на высокой латыни означает «рука», в современном итальянском языке слово «брокко» означает побег или ветка. В Италии она популярна и сегодня. Там ее запекают в духовке с анчоусами и луком или же подают к спагетти с приправой из чеснока и помидоров.

15 столетий брокколи медленно продвигалась из Италии в европейские страны: первое упоминание об этой капусте во Франции относится к 1560 году. Но в 1724 году брокколи была все еще настолько не известна в Англии, что «Словарь Садовника Филиппа Миллера» (выпуск 1724 года) именовал ее как неизвестное в Англии растение. Он называл ее как «sprout colli-flower» или «итальянская спаржа».

Итальянские эмигранты привезли брокколи и в Америку, но известность она получила благодаря президенту-огороднику Томасу Джефферсону в 1767 году. В последствии именно из Америки после первой мировой войны снова пришла мода на брокколи. Как только брокколи попала в Америку, благодаря ценным пищевым свойствам и неприхотливости в выращивании, даже потеснила капусту цветную.

Капуста уникальна, из-за низкого содержания клетчатки на фоне высокого количества белка (близкого к животному), нежной консистенции. Культура признается диетической.

Известна совершенно оригинальная форма брокколи под названием «брокколи романеско». Интересна тем, что образует конусообразную желто-зеленую головку, состоящую из мелких конусов, расположенных по спирали, которые в свою очередь состоят из еще более мелких конусов и т. д. Бытует мнение, что брокколи романеско является гибридом брокколи и цветной капусты. По агротехнике выращивания, срокам вегетации, вкусу и лечебным свойствам идентична с брокколи. Кроме того, существует разновидность восточноазиат-

ской капусты – китайская брокколи кай-лан, которая схожа с европейской брокколи.

Полезные свойства капусты брокколи

Королева капустного мира – брокколи. Многие любят эту капусту, тушат ее с другими овощами, добавляют в супы, готовят на пару, но мало кто знает, чем полезна брокколи для женщин. Те, кто хочет иметь стройную фигуру и хорошее здоровье, должны включать капусту в ежедневное меню.

Эта капуста полезна, прежде всего, количеством содержащихся в ней витаминов. В отличие от других видов капусты, в брокколи содержится в 2 раза больше витаминов А и С, не говоря уже о витаминах В₁, РР и минеральных веществах, а именно, калий, кальций, магний, медь, йод, фосфор, хром и медь.

Брокколи обладает не только указанными качествами, но и свежим запахом зелени. Богата она и витамином С (70 мг %), которого, впрочем, больше в брюссельской (120 мг %), но наличие при этом большого количества витамина Е (токоферола), выводит ее на одно из первых мест среди овощных.

Брокколи бывает трех видов: привычная для потребителя – круглый зеленый кочан; капуста по типу спаржи – в кочане присутствуют тонкие стебли, заканчивающиеся соцветиями; фиолетовый овощ. Каждый вид брокколи насыщен необхо-

димыми человеку веществами и вкусен.

Полезный состав брокколи:

- Значительное количество белка делает капусту отличным заменителем мяса, что важно для вегетарианцев.
- Витамин U – серьезная защита от язв. Витамин С – природный антиоксидант, необходимый в весенне-осенний сезон простуд.
- Хром регулирует уровень сахара в крови, нормализует кровяное давление.
- Калий поможет справиться с отеками и отложением солей.
- Йод, как регулятор работы щитовидной железы.
- Железо, кобальт, медь влияют на кроветворение и удерживают гемоглобин на достаточном уровне.
- Фосфор и кальций способствуют решению проблем с тканями мозга и укрепляют кости.
- Пищевые волокна и клетчатка налаживают работу ЖКТ и выводят токсины.
- Фитонциды борются с грибковыми заболеваниями и различными болезнетворными бактериями.
- Витамины группы В укрепляют нервную систему, успокаивают.
- Витамин К укрепляет костные ткани.
- Фолат – важное вещество для беременных, помогающее правильно развиваться нервной системе ребенка, защищает от повреждения нервные трубки. Фолаты – это та же фолие-

вая кислота, или витамин В₉. Фолат увеличивает количество серотонина, облегчает депрессивные состояния.

Применение в медицине

Брокколи очень эффективна при лечении желудочно-кишечных заболеваний, и медики рекомендуют использовать её как часть восстановительной диеты – в ней содержатся вещества, благоприятно действующие на состояние хрусталика и сетчатки глаз.

Этот овощ рекомендуется включать в питание людей, ослабленных перенесёнными инфекционными заболеваниями, страдающих заболеваниями печени, язвой желудка, дисбактериозом, метеоризмом.

Брокколи улучшает аппетит и пищеварение, стимулирует выделение желчи; способствует нормализации процессов роста и развития; оказывает положительное воздействие на состояние кожи; предупреждает развитие и возникновение инсультов, инфарктов и даже рака.

Наличие в брокколи фолиевой кислоты, тиамин, рибофлавин, метионин и холин значительно улучшает лечебные качества этого продукта. Капуста брокколи помогает быстро восстановить силы, поэтому ее рекомендуют лицам, ослабленным после болезни или перенесшим операции. Она обязательно должна присутствовать в рационе детей и беременных женщин. Ученые установили, что капуста брок-

коли содержит вещество сульфорафан, которое уничтожает бактерии, способствующие развитию язвы желудка. Этот овощ также считают прекрасным профилактическим средством против раковых заболеваний. При регулярном употреблении его в пищу, значительно снижается вероятность заболеваний атеросклерозом. Следует помнить и о том, что брокколи – это прекрасное косметическое средство, замедляет процессы старения в организме.

Капуста брокколи нормализует обмен женских половых гормонов – эстрогенов, блокирует канцерогенное воздействие их метаболитов, вызывающих рост опухолевых клеток в матке, яичниках, молочной железе, яичках, простатите, щитовидной железе, органов желудочно-кишечного тракта (желудка, прямой кишки, поджелудочной железы).

Капуста брокколи ускоряет выведение из печени вредных веществ: продуктов метаболизма спиртосодержащих веществ, аллергических веществ, усиливает и поддерживает активность естественных систем очищения организма при хронических воспалительных процессах.

Капуста брокколи особенно ценна входящим в её состав витамином С, который может сохраняться более года. В капусте брокколи содержатся фитонциды, которые оказывают антибактериальное действие. Свежий сок капусты брокколи используют при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Сок капусты брокколи способствует заживлению язв и быстро приводит к выздоровлению или

значительному улучшению состояния здоровья.

Народная медицина рекомендует сок капусты брокколи при заболеваниях селезёнки, желтухе, а в смеси с отваром из семян капусты – при бессоннице. Сырым соком капусты брокколи сводят бородавки, а семена обладают противоглистным действием.

Белки брокколи содержат незаменимые аминокислоты, в частности триптофан, из которого организм синтезирует «белок счастья» – серотонин. Регулярное потребление брокколи является отличным оружием против стресса. Кроме всего этого употребление брокколи замедляет процесс старения. А сок брокколи эффективное средство для лечения солнечных ожогов кожи.

Брокколи мобилизует нашу иммунную систему, предотвращает анемию, инфекции, болезни печени, опухоли. Давно известно антибиотическое свойство брокколи, защищающее желудок от бактерий, вызывающих язвенное заболевание.

Брокколи содержит в своем составе вещество, способное повышать устойчивость легких к различным заболеваниям, особенно к тем, которые вызываются воздействием токсинов. Ученые рекомендуют курильщикам, а также жителям больших городов обогатить свой рацион этим продуктом.

Регулярное употребление брокколи благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, и значительно снижает риск инфарктов и инсультов.

Брокколи очень эффективна при лечении катаракты и предотвращении раковых заболеваний, благодаря содержащемуся в ней веществу сульфорафану.

Больше всего этого вещества находится в молодых свежих стеблях растения. В головке его в 10 раз меньше. В вареном виде концентрация полезного вещества сульфорафана в 2–3 раза ниже.

Брокколи – продукт, незаменимый при диетах, при большом количестве витаминов и микроэлементов в составе, он обладает низкой калорийностью.

Брокколи уже давно и прочно вошла во многие диетические кухни. Этот вид капусты незаменим для тех, кто следит за своим весом. Брокколи стимулирует усвоение углеводов, заставляя организм быстрее расставаться с калориями. Бытует мнение об «отрицательной калорийности» брокколи и эффективности ее ежедневного употребления для сжигания жира. Эта теория базируется на том, что на переваривание брокколи уходит намного больше калорий, чем выделяет данный продукт.

Применяется капуста в масках домашнего приготовления, что позволяет сделать кожу сияющей, здоровой, приятной на ощупь.

Брокколи и раковые заболевания:

Сульфорафан, идиол-3 – карбинол, флавоноид кемпферол и другие полезные вещества, входящие в состав брокколи успешно нейтрализуют действие канцерогенов на организм

женщины, связывают свободные радикалы, защищают от образования и помогают освободиться от уже имеющихся раковых опухолей матки, яичников и груди. При регулярном употреблении брокколи количество раковых клеток значительно уменьшается, они прекращают делиться.

За счет того, что растение содержит много калия, с помощью его можно вывести лишнюю жидкость, привести в норму солевой баланс.

Брокколи богата на фосфор, кальций, поэтому ее применяют для восстановления мозговой и костной человеческой ткани.

В растении содержится железо, медь и кобальт, с помощью их можно привести в норму кровеносную систему, активизировать ее. Это эффективное лечебное средство, с помощью которого ткани становятся прочными и эластичными, улучшается состояние кожи.

Используют как антицеллюлитное средство.

В брокколи содержится большое количество йода, поэтому ее рекомендуют употреблять для того, чтобы улучшить состояние эндокринной системы.

Брокколи богата на витамин А, поэтому с помощью ее можно очистить организм, восстановить работу кишечника, вывести из него шлаки, которые скопились.

Чтобы брокколи действительно принесла пользу здоровью, ее нужно правильно выбирать: свежие соцветия должны быть твердыми, с сизо-зеленым оттенком, бутоны плот-

но закрытые. Желтоватый цвет и раскрытые бутоны свидетельствуют о капусте в перезревшем, перестоявшемся состоянии, что ухудшает ее вкус и полезные свойства.

Впрочем, свежая брокколи (особенно зимой и весной) – продукт довольно дорогой, а потому куда проще купить пакетик с ее замороженными головками. Его можно найти почти в любом магазине, да и по содержанию витаминов замороженная брокколи почти не уступает свежей. Свежемороженая или бланшированная капуста хранится до года.

Вред брокколи

За счет того, что в растении большое количество гуанина, аденина опасных для организма человека веществ, нельзя на основе растения варить бульоны, тем более при отварке, теряются все полезные свойства, также не стоит ее готовить в микроволновой печи.

Запрещено капусту обжаривать в большом количестве жира, так капуста начинается превращаться в яд, в ней содержится большое количество канцерогенов.

Нельзя использовать брокколи тем, кто перенес операцию на желудке, кишечнике. Обратите внимание, в холодильнике ее можно хранить до одной недели, в морозильной камере до одного года.

Противопоказания брокколи

Несмотря на все полезные свойства, капусту брокколи не

всем можно употреблять. Она запрещена, если воспалена поджелудочная железа. Противопоказана при повышенной кислотности желудка.

Отвар содержит много вредных веществ, аденина, гуанина, он может негативно воздействовать на организм человека. Его запрещено применять при индивидуальной непереносимости. Перед тем, как употреблять продукт в лечебных целях, нужно получить рекомендации врача.

Таким образом, важно правильно ее употреблять, чтобы в ней сохранилось максимальное количество полезных веществ.

Применение в кулинарии

Вообще, вкус брокколи очень близок к цветной капусте, однако, более пряный и пикантный, а потому она заменяет цветную капусту во всех рецептах: ее отваривают, жарят, подают к столу с молотыми сухарями, сметаной, маслом, майонезом. Из нее готовят супы, рагу.

Брокколи – ценнейший диетический продукт.

Употреблять брокколи в пищу можно как в сыром виде, так и в вареном, жареном, пареном, вместе со стеблями и листочками, потому как вся капуста полностью богата целебными веществами.

Сыроедение капусты брокколи лучше всего начать с добавления ее в салаты. Достаточно просто добавить немного

свежей брокколи в любой овощной салат, и заправить его по вкусу, так как брокколи прекрасно сочетается со сметаной, а также является прекрасным гарниром к мясу и рыбе.

Когда готовите брокколи, помните, что при длительной термической обработке полезные вещества разрушаются, а значит добавляйте брокколи в самом конце приготовления.

Полезно знать, что при приготовлении брокколи в микроволновой печи произойдет потеря до 85 % ее главных полезных качеств, тогда как приготовление на пару снизит их лишь на 6 %. Самым полезным способом приготовления можно считать медленное тушение в небольшом количестве воды и не дольше 10 минут. Это позволит сохранить все полезные вещества, а также снабдить ими воду, в которой тушилась капуста. Это делает суп с добавлением брокколи кладезем витаминов.

Цветная капуста

Цветная капуста в диком виде неизвестна. Это культивируемое растение. Родиной этого растения считается Средиземноморье, вернее Сирия. Долгое время этот вид капусты именовали сирийским.

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.