

# Капустный лист

**против кожных болезней  
и заболеваний ЖКТ**



**Вера ОЗЕРОВА**



**КЛАДОВЫЕ  
ПРИРОДЫ**

**Вера Марковна Озерова**  
**Капустный лист против кожных**  
**болезней и заболеваний ЖКТ**  
**Серия «Кладовые природы»**

*эриб предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24537911](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24537911)*

*ИГ «Весь»; 2017*

*ISBN 978-5-9573-3225-1*

### **Аннотация**

Целебный капустный лист может заменить большую часть средств из вашей аптеки: от обычного болеутоляющего до дорогих лекарственных препаратов. Благодаря уникальному набору питательных веществ, витаминов и микроэлементов, этот традиционный русский овощ эффективно применяется в народной медицине в лечении болезней кожи, желудочно-кишечного тракта, печени, органов дыхания, суставов и многих других заболеваний. В книге вы найдете практические рекомендации по приготовлению и применению лекарственных средств из капусты, эффект которых неоднократно проверен на опыте многих приверженцев натуротерапии. Для широкого круга читателей. *Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

# Содержание

Введение	4
Глава 1	7
Ее любили египтяне и эллины	8
Капуста на Руси	10
Глава 2	12
Глава 3	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Вера Озерова

## Капустный лист против кожных болезней и заболеваний ЖКТ

### Введение



Пожалуй, многие из нас любят свежие капустные салаты, капусту квашеную и тушеную, румяные пироги и кулебяки с капустой. А хрустящая капуста в борще или щах? Действительно, чудо-овощ вкусен во всех видах.

Нам известно множество рецептов блюд из таких «обыкновенных» овощей, как капуста, морковь и картофель. Сегодня эти блюда кажутся нам самой заурядной пищей. А между тем на протяжении веков эти «простые» овощи присут-

ствовали и на столе бедняков, и в меню богачей. С чем же это связано? Оказывается и морковь, и картофель, и капуста не только вкусны, но и очень полезны.

Практически все овощи обладают целебными свойствами. Они содержат максимум основных питательных веществ, прекрасно усваиваемых организмом. Этому способствуют витамины, ферменты и микроэлементы, которыми также богаты овощи.

Сегодня в аптеках появляются все новые эффективные и сильнодействующие лечебные препараты. Но несмотря на это, интерес к лекарственным растениям не ослабевает и даже растет, причем не только со стороны народной медицины, но и со стороны врачей. Причин такого возрастающего интереса много. Прежде всего, нельзя не отметить, что действие лекарственных средств растительного происхождения более мягкое по сравнению с синтетическими. Они почти не дают побочных эффектов. При необходимости их можно применять длительное время, что особенно важно при лечении хронических заболеваний.

К сожалению, в этой небольшой по объему книге нет возможности рассказать обо всех овощах, поэтому посвятим ее обыкновенному капустному листу.

Не так уж и «обыкновенна» капуста, как мы привыкли думать. Кроме того, что она вкусна и полезна, ее можно использовать и как эффективное лечебное средство при самых разных заболеваниях: от мелких царапин до серьезных наруше-

ний на клеточном уровне. Но сначала – немного истории...

# Глава 1

## «Биография» капусты



## **Ее любили египтяне и эллины**

Не ошибусь, если скажу, что ни один другой овощ не удостоивался такого внимания философов, врачей и поваров, как капуста. До наших дней дошли целые трактаты о необычных свойствах этого овоща. Ее ценили древнегреческий врач Диоскорид и древнеримский писатель Катон Старший. А знаменитый древнегреческий математик Пифагор утверждал: «Капуста – это овощ, который поддерживает постоянно бодрость и веселое, спокойное настроение духа». Известно, что любил капусту и Александр Македонский: перед боем знаменитый завоеватель приказывал кормить своих воинов этим целебным овощем.

Капусту употребляли в пищу уже первобытные люди. То была дикая листовая капуста, совершенно не похожая на известные нам сорта. Трудно поверить, что именно она стала предком всех своих современных разновидностей.

Древние египтяне уже за шесть веков до новой эры активно возделывали капусту и подавали ее в отварном виде на сладкое, в конце обеда. Приправленная пряностями, она считалась очень изысканным блюдом, которым угощали гостей на званых пирах.

Древние греки и римляне считали капусту лекарством, излечивающим практически все болезни. Ей приписывалась способность успокаивать головную боль, вылечивать глухо-

ту, избавлять от бессонницы и различных внутренних заболеваний. Этот овощ очень часто использовали для лечения заболеваний пищеварительной системы.

# Капуста на Руси

Капуста появилась на Руси в глубокой древности. В «Изборнике» Святослава (1073 год) о капусте упоминается как о чем-то самом обыденном. Любовь населения Руси к капусте удивляла даже иностранцев. Корнилий де Буин в XIII веке писал: *«В Московии произрастает обыкновенная белая капуста, которой русские заготавливают большие запасы и которую простолюдины едят по два раза в день»*.

На Руси бережно хранили секреты выращивания капусты, которая отличалась крепостью и белизной. А некоторые кочаны достигали в диаметре 70 см! Одного такого кочана было достаточно для изготовления целого бочонка квашеной капусты.

Квашеная капуста – любимое блюдо славян уже тысячу лет. Сегодня, как и многие века назад, она занимает почетное место в нашем рационе. Квасят капусту во многих странах мира, но мало где она употребляется в таких количествах, как в России.

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 7 раз больше, чем, например, американцы. Это ли не подтверждение того, что русские вполне справедливо могут зачислить капусту в разряд своих национальных продуктов

питания?

Однако на Руси капусту ценили не только за вкусовые и питательные качества. В старинных лечебниках можно найти множество рецептов применения этого овоща в лечебных целях. Их авторы рекомендуют капусту женщинам для нормализации менструального цикла и увеличения количества молока. Отмечают ее мочегонное действие и благотворное влияние на желудок. Считалось, что сок квашеной капусты помогает от падучей болезни (эпилепсии), а при наружном применении – от гангрены. Толченой капустой, смешанной с яичным белком, лечили язвы и ожоги, а соком свежей капусты – бородавки.

# Глава 2

## Сто одежек



«Сто одежек – и все без застежек!» – кто не знает эту детскую загадку о капусте! А ведь каждая из этих одежек дарит нам немало полезных элементов, каждый листик способен подарить избавление от того или иного недуга. Раздевай красавицу капусту и лечись!

Содержание биологически активных веществ в капусте уникально. Она богата белками, аминокислотами, сахарами, азотными соединениями, минеральными солями и витаминами. Больше всего белков, сахаров и витаминов содержится во внутренних листьях и кочерыжке капусты.

Благодаря содержанию *пищевых волокон* (клетчатка, пектиновые вещества, целлюлоза) капуста помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Пищевые волокна улучшают перистальтику кишечника и оказывают благопри-

ятное воздействие на жизнедеятельность микрофлоры желудочно-кишечного тракта. Кроме того, они активно стимулируют выработку и выведение желчных кислот, что, в свою очередь, нормализует функцию желчевыводящих путей. Также пищевые волокна способствуют нормализации уровня глюкозы и холестерина в крови, связывают токсические и канцерогенные вещества.

В капусте есть все самые необходимые человеку **витамины**, такие как С, В1, В2, В6, К, РР, U.

*Витамин С* в капусте ничуть не меньше, чем в лимонах и апельсинах. Он не разрушается при умеренной тепловой обработке и квашении. Кстати, наружные листья кочанов в 2 раза богаче витамином С, чем внутренние. Как известно, этот витамин способствует заживлению ран, язв, срастанию костей при переломах, снижению сахара в крови при сахарном диабете, укрепляет капилляры, уменьшает кровотечения. Кроме всего прочего, витамин С имеет первостепенное значение для укрепления иммунитета. Достаточно съесть 200 г сырой капусты в день, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в этом витамине.

*Витамин В1* способствует росту организма, оказывает нормализующее действие на перистальтику желудка и кислотность желудочного сока, влияет на жировой обмен, сердечно-сосудистую систему и функцию желез внутренней секреции. Недостаток витамина В1 ведет к нарушению обмена углеводов и жиров.

*Витамин В2* активно участвует в окислительно-восстановительных реакциях, происходящих в нашем организме. Он играет чрезвычайно важную роль в белковом, углеводном и жировом обмене и совершенно необходим в период интенсивного роста. Этот витамин оказывает влияние на состояние кожи и слизистых оболочек, стимулирует созревание красных кровяных телец (эритроцитов), регулирует работу печени, благоприятно влияет на сетчатку глаза, усиливает световое и цветовое ощущения, повышает адаптацию к темноте.

*Витамин В6* способствует усвоению тканями белков и ненасыщенных жирных кислот. Он благотворно влияет на функции печени, кроветворения, на кислотообразующую функцию желудочных желез. Этот витамин оказывает также положительное влияние на функции центральной нервной системы.

Богата капуста и *витамином К*. Он необходим для нормального обмена веществ, заживления ран, свертываемости крови, формирования костей и здоровых зубов, помогает работе печени.

*Витамин РР* (никотиновая кислота) предохраняет человеческий организм от кровоизлияний и нарушения капиллярных сосудов, а также активизирует углеводный обмен, нормализует содержание холестерина в крови, повышает эффективность усвоения растительных белков пищи. Он участвует в окислительно-восстановительных процессах,

в реакции клеточного дыхания и промежуточного обмена, способствует выделению энергии из углеводов и жиров, регулирует высшую нервную деятельность. Положительно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Сравнительно недавно в свежем капустном соке обнаружен *витамин U*. Он содержится и в других, чаще всего в зеленых растениях, но больше всего его в капусте. Именно благодаря высокому содержанию витамина U капуста – прекрасное средство при лечении язвенной болезни. Кроме того, витамин U активизирует функции печени, а при острой невралгии и артритах уменьшает боль.

Присутствует в капусте и *каротин*. Это пигмент оранжевого цвета, который в организме человека превращается в *витамин А*. Каротин находится в основном во внешних листьях зеленоватого оттенка.

Для нормального усвоения жиров, функционирования печени и желчного пузыря, снижения холестерина в крови, стимуляции сердечной деятельности, профилактики старения необходим *холин*, которого тоже много в капусте. Вместе с витамином С он повышает устойчивость нервной системы к стрессам, поддерживает в норме защитную оболочку клеток мозга и нервов.

Для выработки в организме «гормонов счастья» требуется *фолиевая кислота*. В 100 г наружных листьев зеленой капусты содержится до 150 мкг этого ценнейшего вещества. Фолиевая кислота незаменима для кроветворения, синтеза

нуклеиновых кислот, содержащих наследственную информацию. В ней особенно нуждаются мозг и нервная система. Человеку ежедневно требуется 100 мкг фолиевой кислоты. Дополнительные дозы этого вещества необходимы при заболеваниях крови, повышенных нагрузках на нервную систему, употреблении противозачаточных таблеток, препаратов на спиртовой основе, заболеваниях печени. И, конечно же, фолиевая кислота необходима беременным женщинам, детям, энергичным и непоседливым людям, а также курильщикам и любителям позагорать.

Есть в капусте и *фитонциды*, оказывающие антисептический эффект, что и объясняет лечебное действие капустных листьев при наружном применении.

Богата капуста **минералами**. В ней содержатся калий, натрий (солей калия значительно больше, чем натрия, что препятствует задержке жидкости в организме), кальций, железо, магний, фосфор, сера, хлор, марганец. В этом овоще совершенно отсутствует крахмал и в минимальном количестве присутствует сахароза. Поэтому капуста особенно полезна и абсолютно безопасна для людей, страдающих сахарным диабетом или ожирением.

Как видите, химический состав капусты уникален. Именно благодаря ему капуста обладает столь внушительным набором полезных свойств:

- общеукрепляющее;

- обезболивающее;
- противовоспалительное;
- дезинфицирующее;
- бактерицидное;
- антисклеротическое;
- гемостатическое;
- мочегонное;
- ранозаживляющее;
- нормализующее обменные процессы;
- регулирующее витаминный баланс.

Ее применение дает хороший результат при авитаминозах, избыточном весе, ожирении, заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, бронхолегочных воспалениях, поражении сердца и сосудов и многих других заболеваниях.

# Глава 3

## Кладовая здоровья



Капуста – прекрасное лекарственное средство, помогающее от многих болезней. Но прежде чем подробно рассказать о ее целебных свойствах, замечу, что, как у всякого лекарства, у капусты есть противопоказания и побочные действия.

# 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.