



Много ли мы зна-ем о капусте, а ведь она весьма частый гость на нашем сто-ле? Название ее про-исходит от латинско-го слова "капут" (caput) — голова. Действительно, ее круглые кочаны напо-минают голову. Пер-выми ее начали воз-делывать древние египтяне еще задол-го до нашей эры. Они считали, что капуста обладает целебной силой и может из-гнать из тела любую болезнь и даже про-длить молодость. Римские воины, от-правляясь в поход, брали с собой специ-альные сосуды с ле-карством, пригото-вленным из капусты. Оно хорошо залечи-вало раны и останавливало кровоте-чение. В труде древнеримского ис-торика Марка Катона Старшего "О земледелии" капуста названа "изо всех овощей — первая".

На Руси капуста считалась са-мым главным овощным блюдом. "Хлеб да капуста лиха не допустят", — гласит народная пословица. Зна-хари готовили из нее специальные лекарства и снадобья. Русские кра-савицы хранили секреты пригото-вления специальных мазей и кремов на основе капустного сока.

Кроме привычной белокочанной капусты, о которой пойдет речь, су-ществует множество других, не ме-нее полезных сортов. Например, цветная капуста содержит большое количество витамина С и прекрасно усваивается организмом. В листо-вой капусте много минеральных со-лей (в том числе солей кальция, ка-лия, железа). Брюссельская капуста считается блюдом гурманов и особо рекомендо-вается тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболева-ниями. Краснокочанная капуста бо-гата витаминами и используется как эффективное косметическое сред-ство для кожи лица. Савойская капу-ста содержит довольно много азо-тистых веществ и выводит из почек песок и камни.

## **Капуста — лекарство**

Итак, чем же хороша обыкно-венная белокочанная капуста? А тем, что она содержит много полез-ных для здоровья веществ — орга-нических кислот, клетчатки, пекти-на, Сахаров, энзимов, фитонцидов, а также калий, необходимый для работы сердца. Много в ней и вита-минов: С, К, группы В, Р, РР, каро-тин, а также противоязвенный ви-тамин U (противоязвенный фактор капусты был назван ульцерозным витамином, или витамином U, — от латинского слова "улькус", что зна-чит язва).

В 1949-1950 гг. было впервые экспериментально подтверждено, что свежий сок капусты излечивает искусственно вызванную язву же-лудка у птиц и морских свинок. Ана-логичные результаты были получе-ны и в опытах на собаках и крысах. Эти исследования явились основа-нием для применения сока капусты в лечении язвенной болезни желуд-ка и двенадцатиперстной кишки, особенно у пациентов с пониженной кислотностью. Лучше всего сок го-товить на 2-3 дня, так как при дли-тельном хранении

он приобретает неприятный запах. Держать его следует в холодильнике. Ежедневная доза сока составляет 5-6 стаканов, которые следует выпивать порциями в 3-4 приема за час до еды. В сок можно добавлять 1 ч. ложку масла шиповника или облепихи. Курс лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки — 25-30 дней. В случае необходимости его можно продлить. С профилактической целью курс следует повторять через 4-6 месяцев.

**Для возбуждения аппетита** и при недостаточном выделении желудочного сока выпивайте перед едой от 1/3 до полного стакана сока.

**При заболевании печени и желчного пузыря** рекомендуется перед обедом съесть салат из свежей капусты, заправленный подсолнечным маслом, но без соли.

**Наладить работу кишечника** и справиться с запорами поможет капустный рассол. Квашеную капусту отожмите, рассол слейте в стеклянную посуду и подогрейте. Пейте его теплым, не менее трех раз в день. А есть и другой способ — замените свой ужин стаканом смеси из двух соков: свежей капусты и свекольного, взятых в равных объемах. При болезнях селезенки пейте смесь соков шпината и капусты из расчета 1:1.

**При сахарном диабете** капуста поможет уменьшить содержание сахара в крови. Для этого необходимо съесть не менее 300 г свежей капусты в день.

Винная кислота, содержащаяся в капусте, укрепляет стенки сосудов, препятствует отложению холестерина и жиров.

**Чтобы нормализовать обменные процессы** в организме, регулярно на завтрак ешьте салат из квашеной и морской капусты. В качестве заправки используйте томатный или лимонный сок.

При гриппе смешайте сок алоэ с медом и капустным соком, залейте сухим вином и настаивайте в течение суток. Эту смесь принимайте по 1 ч. ложке перед едой.

**При ангине и бронхите** хорошо помогает свежий капустный сок с сахаром. В стакан сока всыпьте 1 ч. ложку сахара, размешайте и пейте 3 раза в день до еды. При ангине рекомендуется полоскание горла капустным соком пополам с водой. Раствор должен быть теплым.

**При ларингитах, фарингитах**, налетах в горле, а также для восстановления севшего или охрипшего голоса выпивайте 1/2 стакана сока свежей или квашеной капусты или полощите им горло. Для достижения быстрого эффекта добавьте туда сок черной смородины.

**При гиповитаминозе** у детей эффективно такое овощное пюре. Картофель, морковь и капусту отварите в подсоленной воде до размягчения. Затем остудите и перетрите овощи вместе с горячим молоком. Добавьте 5 г растительного масла. Это пюре рекомендуется даже 6-8-месячным детям. Старайтесь не использовать листья капусты, прилегающие к кочерыжке, так как они более насыщены нитратами.

**При приступах мигрени** приложите к голове свежие капустные листья и полежите не менее часа с закрытыми глазами в затемненной комнате.

**Избавиться от бессонницы** можно, выпивая стакан капустного сока на ночь. Поможет и настой из семян капусты: 2 ст. ложки семян залейте стаканом кипящей воды и настаивайте не меньше 2 часов. Затем отвар слейте и добавьте в него 50 г свежего капустного сока. Пейте 3 раза в день перед едой.

**При умственном переутомлении** следует ежедневно за час до обеда и ужина есть кислую капусту с растительным маслом.

Считается, что рассол капусты **сокращает приступы эпилепсии** и делает их менее мучительными.

**При болях в суставах и позвоночнике** необходимо выпивать в сутки не менее 50 мл свежего капустного сока. Во время лечения следует придерживаться легкой овощной диеты и исключить соленые и острые продукты.

**При подагре, а также при мастопатии (заболевании молочной железы)**

прикладывайте свежие капустные листья к больным местам.

Если после пребывания на сквозняке вы не можете повернуть голову, сделайте на шею компресс, приготовленный из 1 ст. ложки тертой свежей или истолченной кислой капусты и 3 ст. ложек натертого хрена.

Чтобы избавиться **от застарелых мозолей**, нарежьте крупными кусочками свежий капустный лист и вымочите его в уксусе не менее суток, затем наложите на мозоль и привяжите на всю ночь. Через несколько дней мозоль сойдет. Сок капусты поможет избавиться от бородавок. Смачивайте бородавки капустным соком и делайте на ночь примочки из него.

**Для смягчения огрубевшей кожи на ногах** и заживления трещин нужно проделать следующую процедуру. Сначала подержите ноги в теплой мягкой воде, в которую добавлено немного питьевой соды. Затем вытрите ноги, на огрубевшие места и трещины наложите кашицу из тертых капусты и репчатого лука в равных долях (приблизительно по 2 ст. ложки), оберните полиэтиленом и оставьте на ночь. Утром кашицу снимите, ополосните ноги холодной водой и смажьте кремом. Повторите процедуру на следующий день — кожа размягчится, ее легко будет удалить пемзой или специальной теркой.

**Для рубцевания ран и язв** нужно натереть на терке капустные листья и прикладывать к месту поражения сочную мякоть. При язвах и экземах используйте листья капусты, сваренные в молоке. Их нужно прикладывать к больным местам.

**При ожогах** на пораженное место накладывайте кашицу из тертых капустных листьев, в которую добавлен яичный белок.

**Для укрепления костей и зубов** обязательно съедайте в течение дня несколько листьев свежей капусты или капустный салат.

## Капуста — косметическое средство

Капуста — дешевый, но при этом эффективный косметический препарат, который можно использовать как отдельно, так и в сочетании с другими компонентами. Маски из свежей капусты обладают отбеливающим и тонизирующим действием, из кислой — снимают излишнюю жирность кожи, питают, увлажняют и освежают ее.

При использовании капустных масок следует соблюдать следующие условия.

- Маску накладывайте на тщательно очищенную кожу.
- Перед нанесением маски смажьте жирным питательным кремом область вокруг глаз

— кожа здесь нежная, маска на эти части ли-ца не накладывается.

- Делайте маску, подходящую именно для вашего типа лица.
- Для маски берите мясистую часть капустных листьев ближе к ко-черыжке.
- Готовьте маску непосредст-венно перед применением, излишки выбрасывайте — питательные ве-щества капусты и других компонен-тов от длительного контакта с воз-духом утрачивают свои свойства.

Основой для маски служит каши-ца из мякоти листьев, которую полу-чают, натирая капусту на терке, или измельчают в мясорубке. Квашеную капусту растирают пестиком. Маски могут иметь различную консистенцию. Густые маски наносят специальной косметической лопат-кой, а жидкие — ватным тампоном.

### **Чтобы снять усталость**

Промойте капустные листья хо-лодной водой и в положении лежа наложите на 20 минут на вымытые, но не вытертые глаза, лицо и шею. Листья накладывайте вогнутой сто-роной. Они должны нагреться от со-прикосновения с кожей. Затем про-мокните лицо и шею мягким поло-тенцем или бумажной салфеткой. Кожа станет более мягкой, свежей и матовой.

### **Питательная маска для нормаль- ной кожи**

- Натрите морковь на крупной терке и отварите в молоке до раз-мягчения. Смешайте кашу с 50 мл свежего капустного сока, добавьте немного меда. Нанесите маску на 3-5 минут, затем ополосните лицо теп-лой кипяченой водой.
- Пропустите через мясорубку морковь и свежую капусту. Ото-жмите и слейте сок. В кашу до-бавьте по чайной ложке меда и сметаны. Нанесите маску на увлаж-ненную кожу и подержите 5-10 минут, затем смойте кипяченой водой, добавив в нее несколько капель лимонного сока.
- Разбавьте рассол квашеной капусты кипяченой водой (в соотно-шении 1:1) и заморозьте. Кусочком льда протирайте лицо утром и вече-ром. Это очищает, отбеливает и то-низирует кожу, устраняет веснушки и пятна.

## Увлажняющие и питательные маски для сухой кожи

- Очищенную кожу слегка смажьте жирным кремом — он предотвращает раздражение и служит хорошим проводником для питательных веществ. Для очищения сухой кожи хорошо использовать смесь теплой воды и свежего капустного сока в соотношении 3:1. Умываться такой водой необходимо примерно раз в месяц.

- В стеклянной посуде разотрите яичный желток, добавьте по 1/2 ч. ложки растительного (лучше оливкового) масла, свежего капустного сока и сливок. Смесь наносите ватным тампоном несколько раз с промежутком в 1-2 минуты. Смыть маску нужно водой комнатной температуры.

- 1/2 ч. ложки жирного крема или косметических сливок (предназначенных для вашей кожи) смешайте с 1 ч. ложкой капустного сока и 1/2 ч. ложки меда, нанесите густым слоем на 15-20 минут. Снимите маску ватным тампоном и ополосните лицо водой комнатной температуры.

- Разотрите 2 ч. ложки жирного творога с 1 ч. ложкой молока и 1 ч. ложкой сока свежей капусты, нанесите на лицо на 15 минут. Снимите и смойте остатки маски смесью холодной воды с молоком (на стакан воды — половина стакана молока). Эта маска обладает и отбеливающим эффектом.

## Маски для жирной кожи

### Очищающие

- Вымойте очищенное лицо теплой водой, чтобы расширились поры, и нанесите маску, состоящую из 1 ч. ложки измельченной свежей капусты и 1 ст. ложки соли. Слегка вотрите легкими массажными движениями в направлении от середины подбородка к ушам и от центра лба в противоположные стороны, избегая области вокруг глаз. Смойте маску сначала теплой водой, чтобы очистить поры, а затем сполосните холодной или протрите кусочком льда, завернутым в марлю.

- Размочите мякиш черного хлеба в капустном соке. Нанесите кашицу на вымытое и слегка распаренное над горячим травяным отваром лицо легкими надавливающими движениями, соблюдая основные направления массажа. Когда маска начнет свободно скользить, смойте ее теплой водой, а затем ополосните холодной.

## Увлажняющие и питательные

- Смешайте по 1 ч. ложке натер-тых свежей капусты и огурца, а так-же взбитый белок. Наложите маску на очищенное лицо и держите до тех пор, пока она не подсохнет. Смойте ее теплой водой и ополосните хо-лодной. Такая маска обладает еще и отбеливающим эффектом.
- Разотрите до однородности 1 ст. ложку нежирного творога и яич-ный желток и постепенно добавляйте сок кислой капусты, пока масса не приобретет пюреобразное со-стояние, но не будет растекаться. Маску держите на лице 30 минут, смойте холодной водой.
- Смешайте до консистенции сметаны 1 ч. ложку пшеничной или картофельной муки, 2 ч. ложки сока квашеной капусты и 1 ч. ложку ме-да. Маску нанесите на влажное ли-цо на 30 минут, смойте смесью рав-ного количества кипяченой воды и молока.

## Маска для увядающей кожи

- Растолките пестиком 1 ч. ложку овсяных хлопьев и размочите их в 2 ч. ложках сока свежей или кислой капусты. Когда хлопья разбухнут, до-бавьте в них по 1/2 ч. ложки майоне-за, меда и жирного крема для лица.
- Нанесите маску на кожу, дайте слег-ка впитаться и подсохнуть, затем снимите влажными тампонами, од-новременно проводя ими массаж лица. Легкое покраснение кожи ука-жет на то, что активизировался ток крови и обмен питательных ве-ществ.
- Для разглаживания морщин протрите лицо ватным тампо-ном, смоченным слегка разбав-ленным соком свежей или кислой капусты. Наложите на лицо и осо-бенно густо на морщины маску, приготовленную из яичного желт-ка, 1/2 ч. ложки растительного масла, 1 ч. ложки свежей капусты, натертой на мелкой терке, и 1/2 ч. ложки меда.
- Держите маску 15-20 минут, пока она не начнет слегка загустевать. После удаления мас-ки вновь протрите лицо тампоном, пропитанным разбавленным капустным соком.

## Ещё материалы на эту тему:

[Секрет стевии.](#)

[Стевия медовая](#)

[Когда можно и нужно использовать стевию](#)

[Что полезного от Стевии и Стевиозида?](#)

[Кедровое масло](#)

[Пришла Фёкла — дергай свёклу](#)

[ХРЕН не хрень!](#)

[Арбуз - "железная" ягода](#)

[Топинамбур - еда долгожителей.](#)

[Цикорий- корень здоровья.](#)

[Волшебный имбирь](#)

[Кашу маслом не испортишь! Особенно - льняным!](#)

[Одуванчик – не сорняк, а сокровище!](#)

[Греча - Царица круп.](#)

[Настоящий кислый хлеб - тот, что силу даёт!](#)

[Пшено - Солнечная каша](#)

Не нашли ответ, который искали? Задайте нам вопрос на [форуме](#) или [пришлите письмо](#). Мы оперативно ответим вам, а наиболее интересные темы подробно осветим на страницах сайта.

**Добавить материал в закладки** {однакнопка}

[#1050;#1083;#1091;#1073;  
#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -  
#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;#  
#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;  
#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;  
#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;#  
#1080;](#)