

## Капуста

### В косметологии

В рецептуре косметических средств на основе белокочанной капусты идут в ход капустный сок, рассол, квашеная капуста, целые или же измельченные свежие капустные листья.

Маска для лица из белокочанной капусты (для жирной кожи): 2 столовых ложки измельченных в кашу капустных листьев смешать с взбитым яичным белком. Нанести на очищенную кожу. Выдержать полчаса, затем смыть теплой водой.

При жирной коже рекомендуется протирать лицо перед умыванием ватным диском, смоченным в соке квашеной капусты. Также полезны протирания лосьоном, составленным из свежего капустного и огуречного соков, взятых поровну.

Маска из капусты для сухой кожи лица: на очищенную кожу нанести косметические сливки или питательный крем. Тканевую салфетку смочить в 100 мл свежего капустного сока, и, слегка отжав, наложить на лицо. По мере высыхания салфетки ткань равномерно смачивать соком. Аппликацию выдерживать не менее четверти часа.

При сухой коже эффективна также маска: кашу из свежих капустных листьев смешать с яичным желтком и растительным маслом (все ингредиенты в равных частях). Нанести на лицо, смыть через 20 минут теплой водой.

Отбеливающая маска из капусты: чтобы избавиться от веснушек и пигментных пятен полезно ежедневно протирать лицо соком кислой капусты.

Питательная маска для лица: половинку дрожжевой палочки смешать с медом и свежим капустным соком (взять по чайной ложке), вымесить состав до однородного состояния, оставить для брожения в темном месте. Когда масса увеличится в объеме в 2-3 раза, нанести на очищенную кожу лица примерно на полчаса. Тщательно смыть теплой водой. Тонизирует и питает кожу также маска из толстого слоя квашеной капусты (выдерживать от 20 до 30 минут, смывать прохладной водой).

Бальзам для волос с соком капусты: при тонких волосах с секущимися кончиками смешать в равных пропорциях соки – свежей капусты, лимона и шпината. Состав втереть в волосы и кожу головы, выдержать около 20 минут и смыть теплой водой.

При шершавой, огрубевшей коже рук полезны ванночки из сока кислой капусты. По окончании процедуры смазать руки жирным кремом

### Опасные свойства капусты и противопоказания

Индивидуальная непереносимость витамина U, выделяемого из капусты, является противопоказанием к применению препарата на его основе – метилметионинсульфония хлорида.

В связи с возможным усиленным газообразованием противопоказано пить капустный сок пациентам с диагнозом инфаркт миокарда.

Во избежание обострения не рекомендуется принимать сок капусты при повышенной кислотности желудка.

МАДОУ "Детский сад № 58"

### Серия

«Вкусно,  
полезно,  
целебно»



Выпуск 11

Капуста

МАДОУ "Детский сад № 60"

618417, Пермский край, г. Березники,  
ул. В. Бирюковой, д.3

Телефон: 8(3424) 23 22 78

Тел. 8(3424) 23 22 78

## Капуста

### В традиционной медицине

Под названием «витамин U» промышленность выпускает активированную форму метионина – метилметионинсульфония хлорид. Назначают его по 1-2 таблетки (0,05 г – 0,1 г) после приема пищи на протяжении месяца или 40 дней при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите и при гастралгиях.

Следует помнить, что при индивидуальной непереносимости витамина U возможны тошнота, рвота и появление тяжелых болезненных ощущений, которые исчезают при уменьшении дозы или после полной отмены препарата.

### В народной медицине

При авитаминозах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки назначают сырой, свежееотжатый капустный сок в теплом виде, по полстакана трижды в сутки в течение месяца. Сок повышает аппетит и стимулирует выделение пищевых соков при гастрите со сниженной секреторной функцией.

•Сок капусты с сахаром действует как отхаркивающее, антисептическое и противовоспалительное средство.

•Переваренный с сахаром сок используют при похмельном состоянии, а в смеси с отваром семян капусты – при нарушениях сна.

Семена капусты применяют для изгнания из организма паразитов.

•При заболеваниях печени, желчного пузыря и холангиогепатитах назначают рассол квашеной капусты в теплом виде по полстакана трижды в сутки до приема пищи.

При геморрое, сопровождающемся запорами и кровотечениями, принимать в один прием по 2 стакана теплого рассола квашеной капусты.

•При раке желудка пьют теплым капустный сок с медом, по полстакана трижды в сутки, за 60 минут до приема пищи. Или готовят отвар из семян и корней капусты: столовую ложку измельченного сырья кипятят в 200 мл воды в течение 10 минут, настаивают не менее часа и выпивают на протяжении суток.

При гриппе смешать сок алоэ с медом и капустным соком (в равных пропорциях). Залить смесь сухим вином и настаивать в течение суток. Принимать перед приемом пищи по чайной ложке.

При бессоннице 2 столовые ложки семян капусты залить 200 мл кипятка. Дать настояться два часа, затем процедить и добавить к настою семян четверть стакана свежего капустного сока. Принимать трижды в сутки перед едой.

### Наружно:

Свежие листья прикладывают к больным суставам при подагре. Листья капусты, сваренные в молоке и смешанные с отрубями, используют в качестве припарки при золотухе и мокрой экземе. Измельченные свежие листья капусты, соединенные с яичными белками прикладывают к гнойным ранам, ожогам и давним язвам. Сырым соком выводят бородавки, разведенный водой сок эффективен для полоскания горла при ангине, стоматитах.

•При боли в шее, в затылочной части головы после пребывания на сквозняке наложить на больное место компресс из смеси: столовая ложка тертой капусты и три столовых ложки хрена.

При мигрени приложить к голове свежие капустные листья, зафиксировав их не туго полотенцем или поясом.

•При трещинах на пятках поможет рецепт: ноги заранее нужно распарить в содовой ванночке. Наложить на поврежденные пятки кашлицу из тертых капусты и хрена. Компресс зафиксировать полиэтиленом и теплым носком, и оставить на ночь. Утром смыть прохладной водой и смазать пятки питательным кремом. При наружных опухолях листья капусты

ты измельчают и прикладывают образовавшуюся кашлицу к новообразованию.

### В диетологии

Капуста малокалорийна и в ней отсутствуют вредные жиры. Кроме того, она содержит тартроновую кислоту, которая препятствует ожирению: данная кислота замедляет превращение углеводов в жиры. Этот факт делает овощ незаменимым в меню людей, желающих сбросить лишний вес. Но включать капусту худеющим в свой рацион разумнее, конечно же, в свежем или квашеном виде, поскольку тартроновая кислота разрушается при тепловой обработке.

Однако и термически обработанная капуста может стать основой диеты, направленной на быстрое и щадящее сбрасывание веса: речь идет о знаменитом низкокалорийном капустном супе. Методика данной диеты позволяет включать определенные продукты, расписанные по дням, но основным блюдом является суп из капусты. Для приготовления такого жиросжигающего супа потребуется: 2 больших луковицы, 2 болгарских зеленых перца, два больших томата, 250 г грибов, пучок зелени сельдерея, ½ кочана капусты, 3 морковки, соль, перец, любые приправы или специи по вкусу. В глубокой сковороде обжарить в небольшом количестве растительного масла мелко нарезанные лук и перец. Добавить к ним измельченные томаты, грибы, сельдерея, капусту, морковь и протушить пару минут на медленном огне. Переложить овощи в кастрюлю, влить 12 чашек воды, всыпать соль, специи и приправы и готовить на среднем огне до мягкой консистенции овощной массы. Такой капустный суп для похудения можно есть несколько раз в день.

