

## Лечение кабачком

### Отвары и настои

**При отёках, гипертонии** на ранней стадии, гинекологических воспалениях. 100 г срезанной кожуры сырых кабачков (или около 70 г высушенной) заливаются водой (1 л), которая доводится до кипения. Отвар отстаивается в течение ночи в термосе, после чего принимается по стакану 3-5 раз в сутки.

**При расстройствах нервной системы.** Семена кабачка (150 г) измельчаются и заливаются 0,5 л водки. В смесь добавляются столовая ложка листьев мяты, чайная ложка корицы. В таком виде настой выдерживается в течение 3-х недель, при этом его желательно ежедневно взбалтывать. Через 21 день в средство добавляется 4 чайные ложки мёда, после чего смесь настаивается ещё неделю. Принимать успокоительное нужно по одной чайной ложке утром и вечером.

**При асцитах (водянке).** Кожура кабачков, огурца и корка арбуза нарезаются сантиметровыми пластинками, высушиваются, измельчаются и перемешиваются. Для настоя потребуется 1 столовая ложка смеси на 300-350 мл кипятка. Настаивается средство в течение часа, после чего процеживается. Принимается оно по 50 мл дважды в день.

**При воспалении мочевого пузыря.** Подсушенные семена кабачка (1 стакан) смешиваются с таким же количеством семян конопли и растираются в ступке до получения молочной эмульсии, которая, в свою очередь, смешивается с 600-700 мл кипятка. После остывания настой процеживается и принимается примерно равными порциями в течение суток.

**При гипертонии.** Кабачковый сок смешивается с мёдом (в пропорции 100 мл сока на 1 чайную ложку мёда) и принимается в указанном объёме дважды в сутки по утрам и вечерам в течение 1-2 недель.

### В косметологии

В домашней косметике кабачок представлен в масках (реже – кремах) для лица широкого спектра действия. Ингредиенты в составе этого овоща увлажняют и подтягивают кожу, что избавляет от микроморщин, шелушения, ощущения сухости. Нередко в рецептуру добавляются вспомогательные составляющие, призванные усилить эффект. Вот, для примера, рецепт увлажняющей маски из кабачка с мёдом.

1.1 Кабачок очищается от кожуры и натирается на мелкой тёрке.

2.2 В кашу добавляется мёд (в пропорции 2 столовые ложки кабачка на 1 чайную ложку мёда).

3 Смесь наносится на лицо на четверть часа, после чего смывается чуть тёплой кипячёной водой.

Существует рецепт крема из кабачка с молоком и свиным салом в составе. В нём на 50 г кабачковой кашицы берётся столько же свиного сала и 1,5 столовых ложки молока, а затем все ингредиенты растираются и перемешиваются до однородной массы.



## МАДОУ "Детский сад № 60"

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

Телефон: 8(3424) 23 22 78

## МАДОУ "Детский сад № 58"

### Серия «Вкусно, полезно, целебно»



## Выпуск 9

### Кабачок



Тел. 8(3424) 23 22 78

## Кабачки

### Лечебные свойства

В кабачках очень мало грубых пищевых волокон (4%) что делает их прекрасным диетическим продуктом, который можно и нужно включать в рацион людей с заболеваниями ЖКТ и пациентов, перенёсших операцию на органах пищеварения. По той же причине этот овощ могут есть и старики, и младенцы (прикорм в виде монокомпонентного пюре вводится обычно с 6 месяцев, а после года пробуют давать отварной кабачок).

Мочегонные свойства этого продукта позволяют включать его в терапевтические программы в ходе лечения почек, подагры. Калий в составе обеспечивает нормальный солевой обмен и выведение из организма излишков жидкости. Есть кабачки в этом случае желательно с кожурой, не используя во время приготовления соль и масло.

Пектиновые вещества очищают организм от токсинов и «плохого» холестерина, что одновременно становится и профилактикой атеросклероза. Также кабачок рекомендуют активно употреблять после лечения антибиотиками. Пектины защищают ЖКТ от повреждений и способствуют укреплению сосудов и сердца.

Плоды кабачков содержат специфические ферменты, которые обеспечивают переход белковых соединений в растворимое состояние, что важно для людей, страдающих заболеваниями печени. Кроме того, они способствуют отделению желчи, что может быть использовано для профилактики заболеваний желчного пузыря.

Лечебными свойствами обладают и кабачковые «производные»:

*сок* пьют для повышения качества сна и улучшения состояния нервной системы;

*отваром цветков* лечат гнойные раны и некоторые кожные заболевания;

*не обжаренными семенами* выгоняют глистов (для того, чтобы семена сохраняли свою эффективность, их не следует жарить, но можно немного подсушить в духовке).

В кожце (примерно в 3-10 раз больше, чем в мякоти) содержится высокая концентрация лютеина и зеаксантина, которые предотвращают болезни глаз и в целом полезны для зрения. При этом, как и другие антиоксиданты, они нивелируют негативное влияние свободных радикалов, оберегая клетки от повреждения.

Мягкие пищевые волокна кабачка в народных рецептах и сегодня призваны впитывать «лишнюю» воду, токсины, холестерин и выводить их из организма. Благодаря этому кабачки рекомендованы пожилым людям, в рационе которых они обеспечивают профилактику атеросклероза, улучшают секрецию и моторную функцию ЖКТ, оказывают благотворное влияние на кроветворение.

Ещё один эффект от мочегонной функции – снятие отёчностей, связанных с нарушениями в работе почек, мочевого пузыря и сердечно-сосудистой системы. Также в народной медицине средства на основе кабачка используются для активизации функции жёлчного пузыря. Ощелачивающее действие даёт возможность целителям применять кабачок для лечения гастритов с повышенной кислотностью, а также – при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Пациентам с онкологическими заболеваниями шеи и головы показано употребление в пищу некоторых содержащих сульфорафан продуктов, в число которых входят и кабачки. Учёные утверждают, что кабачки (наряду с брокколи и кресс-салатом) качественно снижают риск развития рака гортани и глотки у людей, проходящих курс лечения от злокачественных опухолей шеи и головы.

Для похудения. Употребление в пищу кабачка даёт возможность сбросить лишние килограммы и оставаться стройными благодаря двум особенностям этого овоща:

- незначительному количеству калорий;
- способности выводить жидкость из организма и, следовательно, избавлять от отёчности.

Основное достоинство – низкокалорийность (у кабачка – 27 ккал/100 г, у цукини – 16 ккал/100 г) – делает этот овощ одной из самых популярных основ в различных диетах. Диета, предполагающая пятиразовый приём пищи в течение дня:

1 Тушёные кабачки (250 г) в рагу с другими овощами (150 г), зелёный чай (200-250 мл).

2 Апельсиновый сок (200-250 мл) и яблоко.

3 Печёные кабачки (300 г), варёное мясо (200 г), сливы (1-2 шт.), киви, зелёный чай.

1.4 Печёные кабачки (200 г), морковно-капустный салат (100-200 г), яблочный сок (200-250 мл).

5 Чернослив (100 г), сливы (2-3 шт.), зелёный чай.

**Для лечения сахарного диабета** в народной медицине существует рецепт приготовления так называемого «кабачкового молочка». Две столовые ложки сухих семечек кабачка размалываются в мелкий порошок, к которому добавляется 0,5 чайной ложки цветочного мёда. Смесь растворяется в 100 мл кипячёной воды до получения зеленоватого «молочка» однородной консистенции. Средство готовится ежедневно для двухразового приёма натощак: перед завтраком и перед обедом. Курс обычно длится несколько месяцев.