



здоровье и красота

квашеная капуста-

рецепты здоровья и красоты



Л. Жалпанова

Квашеная капуста- рецепты здоровья и красоты



УДК 615.89
ББК 36.996
Ж24

Жалпанова, Л. Ж.

Ж 24 Квашеная капуста — рецепты здоровья и красоты / Л. Ж. Жалпанова. — М.: РИПОЛ классик, 2009. — 64 с.: ил. — (Здоровье и красота).

ISBN 978-5-7905-4066-0

Квашеная капуста есть почти в каждом доме. Однако мало кто знает, что она является не только полезным и питательным продуктом, но также и отличным лекарственным средством от многих болезней. В данной книге подробно рассказано о целебных свойствах квашеной капусты и ее применении в лечении заболеваний.

УДК 615.89
ББК 36.996

*Практическое издание
Здоровье и красота*

Жалпанова Линиза Жувановна

КВАШЕНАЯ КАПУСТА - РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *К. А. Ляхова*
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*
Художник *Е. В. Романенко*
Компьютерная верстка: *А. В. Дроздин*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректор *А. Ю. Нерода*

Издание подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»

Подписано в печать 25.12.2008 г.
Формат 84x108/32. Гарнитура «MyslC».
Печ. л. 2,0. Тираж 10 000 экз.
Заказ № 42

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии ООО «КубаньПечать».
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

ISBN 978-5-7905-4066-0

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ
классик», 2008

Введение

Слово «капуста» произошло от латинского слова «caput», что означает «голова». В одной из древнегреческих легенд рассказывается, что фракийский царь был обижен богом Дионисом и заплакал. Его слезы, падая на землю, начали превращаться в капустные кочаны, и окружающие люди, видя это, с изумлением кричали «Голова!». Отсюда и произошло название нового овоща.

Капуста является одним из самых распространенных овощей, выращиваемых на огороде. Ее употребляют в пищу уже более 4 000 лет. Издавна известны были ее полезные свойства, которые применялись и для лечения различных заболеваний. Так, римский историк Катон писал, что капуста для римлян была не только пи-

шей, но и лекарством. В Древнем Риме считали, что капуста укрепляет организм, защищает его от различных болезней и делает устойчивым к инфекциям. Капустный сок использовали для лечения бессонницы и головных болей.

Широко использовалась капуста народной медициной и на Руси. Именно древние славяне придумали квасить капусту, чтобы сохранять ценный овощ до будущего урожая. О полезных качествах этого продукта и его применении в лечении различных заболеваний и пойдет речь в предлагаемой книге.

Из истории употребления капусты

Ученые считают, что все существующие виды капусты произошли от одного дикорастущего вида. Людям этот овощ известен уже давно — со времен неолита. Первыми ее культивировали иберийцы — дикие первобытные племена, населявшие территорию современной Испании. Выращивали капусту и в античные времена. Древнегреческий ученый Пифагор сам выращивал ее и писал в одном из своих трудов: «Капуста поддерживает бодрость и веселье, спокойное настроение духа».

Римский полководец Александр Македонский, по преданию, распорядился кормить солдат капустой перед самой битвой. В самой столице Римской империи капусту подавали на десерт знатым патрициям в качестве изысканного угощения.

Известный мореплаватель Джеймс Кук говорил: «Кислая капуста изгоняет болезни из тела. Это средст-

В Древней Греции капуста считалась великолепным средством от опьянения. Для этого надо было всего лишь съесть ее, перед тем как пить алкогольные напитки.

во, спасающее жизнь моим морякам». Поэтому моряки, прежде чем отправиться в дальнее плавание, обязательно делали большие запасы квашеной капусты.

Древние египтяне начали возделывать капусту около 6000 лет назад. А на Руси этот овощ появился только во времена греко-римских поселений на причерноморских землях.

Капуста очень быстро завоевала популярность и широко распространилась по территории всей Руси, став основной овощной культурой. До наших дней сохранилось название одного из праздников — капустник, что говорит о большой популярности этого овоща в народе. По историческим сведениям, в дни этого праздника деревенская молодежь ходила по дворам, помогая рубить и квасить капусту.

За такую помощь хозяйка выставляла угощение — капустный пирог. Вот тут начиналось настоящее гулянье с песнями, плясками и хороводами.

В древних русских травниках имеется много лечебных рецептов, в которых упоминается капуста. Во времена Киевской Руси этот овощ применялся для лечения сердечных заболеваний и язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта. В XVII веке капусту и ее сок начали использовать при лечении геморроя, заболеваниях дыхательных путей и печени, а также экземах, ожогах, ранах, диатезе.

Лечебные свойства капусты

Капуста белокочанная (огородная) (латинское название — *Brassica oleracea* L.) относится к семейству крестоцветных.

Это двулетнее растение с крупными мясистыми листьями. Корень у капусты стержневой, разветвленный. Стебель (кочерыжка) прямосто-



Капуста

ячий, в первый год короткий, толстый и мясистый. На второй год кочерыжка прямая, цилиндрическая. Внутри листья плотно прилегают друг к другу в виде кочана, белые. Наружные листья зеленые, сидячие, продолговатые.

Если двухлетнюю кочерыжку сохранить в течение зимы, а весной посадить в почву, то она укоренится, из почек образуются побеги с цветками, которые затем станут плодами с семенами. Цветки имеют правильную форму: четыре лепестка, белого или светло-желтого цвета, собраны в редкую кисть. Время цветения приходится на май-июнь. Плод представляет собой длинный стручок с круглыми семенами. Высота растения достигает 50 см.

Существует несколько видов капусты: белокочанная, цветная, китайская, листовая и брюссельская. Они различаются по внешнему виду и химическому составу. Самые распространенные среди всех видов — белокочанная, красная и цветная.

В народной медицине применяются кочаны, листья и капустный сок. Ниже будет описана белокочанная капуста.

В капусте содержатся сахара, соли калия, фосфор, клетчатка, жиры, ферменты, фитонциды и витамины. Особенно много в капусте содержится аскорбиновой кислоты. Она встречается в овоще как в чистом виде, так и в форме аскорбингена, который является очень устойчивым. Аскорбинген не разрушается при хранении и квашении капусты.

Наружные зеленые листья капусты содержат фолиевую кислоту, благотворно влияющую на кровообращение и обменные процессы в организме.

При умеренной тепловой обработке количество аскорбиновой кислоты в капусте увеличивается, поскольку аскорбинген переходит в витамин С.

В 1948 году в капусте был обнаружен витамин, эффективный при лечении язвенной болезни желудка. Он был выделен в чистом виде, синтезирован и введен в медицинскую практику.

В капусте были обнаружены аминокислоты триптофан, метилметионин, лизин и тирозин. В ней содержатся натрий, калий, кальций, магний, железо, марганец, фосфор, сера, хлор, кобальт, фтор, йод, мышьяк, кремний, бор, медь, цинк и др.

Солей калия в капусте содержится значительно больше, чем солей натрия, что препятствует задержке жидкости в клетках организма.

Тартоновая кислота, содержащаяся в капусте, обладает противосклеротическим свойством. Она задерживает процесс перехода углеводов в жиры и предотвращает отложение жиров и холестерина. Однако эта кислота разрушается при тепловой обработке овоща.

Капустный сок обладает нейтральным показателем кислотно-щелочного баланса и поэтому полезен для больных с пониженной кислотностью желудочного сока.

Холин содержится в капусте в больших количествах. Он нормализует обменные жировые процессы в организме.

Научные исследования показали, что у того, кто хотя бы 2 раза в неделю ест квашеную капусту, значительно снижается риск заболевания раком кишечника.

Глюкозы в капусте содержится больше, чем в яблоках, апельсинах и лимонах. А по содержанию фруктозы капуста превосходит картофель, морковь, лук и лимоны.

Цветная капуста очень богата витамином С и калием, который обладает способностью выводить из организма всю лишнюю воду.

В капусте брокколи содержится много витамина С, витаминов группы В и кальция.

Брюссельская капуста содержит витамин С, железо, калий и витамины группы В.

Капуста богата молочной кислотой, так как заквашивается с помощью кисломолочных бактерий. Эти бактерии, попадая в кишечник, благотворно влияют на его микрофлору, очищают от гнилостной среды, устраняют дисбактериоз.

Из капусты изготавливают сильные бактерицидные препараты, которые обладают противоязвенным и желчегонным свойствами. Их используют даже для лечения туберкулеза. Фитонциды, содержащиеся в капусте, губительны для туберкулезных палочек, гноеродного золотистого стафилококка и других микробов.

Клетчатка капусты хорошо влияет на функционирование кишечника, способствует выведению из организма шлаков и холестерина.

Капусту включают в диетическое питание при атеросклерозе, заболеваниях сердца и почек, желчно-каменной болезни, подагре. Ее

рекомендуют при ожирении, поскольку капуста является довольно низкокалорийным продуктом.

Капуста полезна при сахарном диабете, онкологических заболеваниях, запорах и гастритах. Особенно часто ее рекомендуют употреблять людям с пониженной кислотностью желудочного сока.

Используют капусту и в качестве ранозаживляющего средства. Однако она может вызвать помутнение зрения и принести вред слабому желудку, поскольку белые листья трудно перевариваются из-за содержания в них полисахаридов, пектина и целлюлозы.

Капуста также противопоказана людям с повышенной кислотностью желудочного сока, поскольку стимулирует секрецию желудочных желез.

Употребление в пищу белых листьев капусты улучшает кровь. Капустный сок эффективен как отхаркивающее и в то же время смягчающее средство.

Сок очень полезен для желудка, а также печени, так как приводит к исчезновению диспепсических явлений и уменьшению размера самой печени.

В сок квашеной капусты (рассол) переходят многие полезные вещества, поэтому он также обладает целебными свойствами. В то же время в капустном соке нет клетчатки, которая приводит к вздутию желудка и кишечника и вызывает боль.

Квашеная капуста противопоказана больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также больным гастритом, панкреатитом, заболеваниями печени и почек.

Квашеная капуста имеет способность активизировать энзимы, которые очищают кишечник от веществ, способствующих образованию злокачественных опухолей.

Квашеная капуста стимулирует пищеварение и деятельность всего желудочно-кишечного тракта. Она является хорошим профилактическим средством.

Большое содержание соли в квашеной капусте вредно для людей, страдающих гипертонической болезнью, отеками, заболеваниями почек. Специально для них рекомендуется производить закваску капусты с минимальным количеством соли, а перед употреблением тщательно промыть от рассола.

При закваске капусты хорошо сохраняются полезные вещества, содержащиеся в других овощах, используемых в заготовке: в моркови (каротин), яблоках (витамины С и Р), сладком перце (каротин и витамин С), клюкве и бруснике (бензойная кислота), лавровом листе, анисе, тмине, перце, которые содержат фитонциды и эфирные масла, способствующие пищеварению и губительно действующие на микробов.

Квашение капусты

В основе квашения лежит принцип создания в капусте кислой среды за счет образования молочной кислоты в результате жизнедеятельности определенных видов микробов.

Квашение, как правило, производят в бочках (или кадках) из разных пород древесины (кроме сосны). Перед квашением капусты бочки следует тщательно промыть горячим раствором соли (1 чайная ложка на 1 л воды) с помощью мочалки и хорошо прополоскать водой. Для дезинфекции бочки желательно окурить серой: 0,5 чайной ложки горячей серы накрыть бочкой на 15-20 минут.

Если для заквашивания используют новую бочку, то перед ее использованием, непосредственно перед засолкой следует залить бочку водой и в течение 15-20 дней периодически ее менять. Тогда все вредные вещества из бочки перейдут в воду. Данная мера предосторожности позволит избежать нежелательных последствий, в противном случае заквашенная капуста быстро почернеет.

Если заквашиваемой капусты немного, то можно использовать обычные стеклянные банки для консервации или эмалированную посуду (тазы, кастрюли и проч.). Заквашенную капусту надо прикрыть сверху полотном, затем деревянным решетчатым кружком, на который положить груз. Груз должен быть достаточным по весу, чтобы капуста не всплывала, но и не сминалась.

Полотно, кружок и груз необходимо содержать в чистоте, для чего их примерно раз в неделю следует тщательно мыть горячей кипяченой водой.

Через 2-3 дня капусту можно укладывать в банки. Сверху поперек узких горлышек банок можно вставлять кочерыжки, которые прижмут капусту и не дадут ей подниматься, а рассолу вытекать. Банки необходимо поставить в холодное место. Квашеную капусту нельзя хранить без рассола. Чтобы на поверхности рассола не появлялся налет плесени, сверху нужно насыпать небольшое количество горчичного порошка.

Квасить можно только определенные сорта капусты. Лучше всего для этой цели подходят среднеспелые сорта белокочанной капусты и ее гибриды. Впрочем, можно заквашивать и краснокочанную капусту. Кочаны капусты, взятой для квашения, должны содержать много сахара и иметь довольно крепкие листья.

Рекомендуется чередовать слои мелко нарезанной капусты с кочанами, разрезанными на две или четыре части.

Очень часто при квашении капусты используют морковь, которая тоже богата полезными веществами и сохраняет их. Вместо моркови иногда добавляют свеклу или тыкву. Для улучшения вкуса в капусту можно положить яблоки, ягоды (например, бруснику или клюкву), ветки смородины, укроп, тмин. Самой подходящей для квашения является температура 15-20 °С, при которой пузырьки газа и пена появятся только на вторые сутки.

После этого должно начаться молочнокислое брожение, которое продолжается примерно 9-10 дней, затем газы перестают выделяться, рассол приобретает прозрачность и теряет горечь. Закваску можно производить и при более низкой температуре, тогда капуста будет готовиться более длительное время. При 13-15° С этот процесс займет 2 недели, при температуре 10-13° С — 3 недели.

Хранить квашеную капусту желательно при температуре 1-0° С. Более низкая температура отрицательно скажется на вкусе капусты и содержании в ней витамина С.

Количество ингредиентов в рецептах указано из расчета на 1 кг капусты.

Квашеная капуста

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 300 г моркови, 1-2 лавровых листа, семена тмина и аниса по вкусу, 25 г соли.

Кочан капусты с белыми и негрубыми листьями очистить, удаляя верхние зеленые, грязные и поврежденные листья. Удалить кочерыжку, капусту нашинковать с помощью ножа или ручной шинковки, можно нарубить.

Несколько листьев оставить целыми. Часть их нужно уложить на дно подготовленной эмалированной емкости (для большего количества капусты можно использовать бочку). Сверху слоями выложить измельченную капусту, пересыпая каждый слой солью и нашинкованной морковью.

Добавить лавровый лист и семена тмина и аниса. Во время заполнения тары капустой каждый ее слой тщательно уплотнить трамбовкой или руками. Это необходимо для удаления воздуха и лучшего выделения сока.

Сверху накрыть капусту целыми листьями и чистой марлей, сложенной в 2 слоя. Затем положить деревянный круг и груз, в качестве которого можно использовать емкость с водой. Вес груза должен составлять 10% от веса капусты (на 1 кг капусты 100 г груза). Через несколько часов капуста осядет, выделится сок. На 2-3-й день начнется процесс брожения.

Для сохранения питательных и вкусовых свойств капусты, а также ее стойкости хранению, брожение должно происходить при температуре 18° С. Обычно брожение заканчивается через 10-15 дней. За это время в капусте накапливается около 1% молочной кисло-

Если сок на поверхности капусты не появится (без него капуста испортится), значит, нужно увеличить вес груза.

ты, которая предохраняет ее от порчи. Во время брожения за капустой нужно следить: снимать периодически с поверхности пену, чтобы предотвратить развитие вредных микроорганизмов и появление плесени.

Капуста, квашенная со свеклой

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 2 зубчика чеснока, 20 г корня хрена, 20 г зелени петрушки, 100 г свеклы, 1 болгарский перец.

Для рассола: 500 мл воды, 5 г сахара, 25 г соли.

Очищенный кочан капусты помыть, разрезать на 4 части, удалить кочерыжку и поместить капусту в эмалированную посуду. Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Чеснок истолочь, корень хрена и болгарский перец, очищенный от семян, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки измельчить.

Подготовленные таким образом продукты положить в емкость с капустой. Довести до кипения воду, всыпать соль и сахар, размешать и охладить. Приготовленным рассолом залить капусту. Закрывать емкость крышкой с грузом и оставить для брожения при комнатной температуре на 2-3 суток, затем поставить в прохладное место на 1 неделю. Перед употреблением капусту можно нашинковать и добавить растительное масло по вкусу.

Квашеная капуста с ягодами и яблоками

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 100 г яблок, 100 г моркови, 30 г соли, клюквы, брусника по вкусу.

Выбрать плотный кочан капусты, помыть, удалить кочерыжку и верхние листья, разрезать кочан на 4 части, оставив несколько целых больших листьев. Нашинковать или нарубить капусту в деревянном корыте или кадке, смешать с натертыми на крупной терке морковью и яблоками.

Поместить часть подготовленной капусты в тщательно вымытую и ошпаренную банку, выстланную капустными листьями. Пересыпать солью, добавить клюкву и бруснику, а затем выложить оставшуюся часть нашинкованной капусты, накрыть сверху капустными листьями и поставить под гнет на сутки. Пену, появившуюся на поверхности, удалить, проткнуть капусту деревянной палочкой, чтобы дать выход образовавшимся между слоями газам.

При комнатной температуре готовую капусту рекомендуется хранить не более 1 недели, по истечении этого срока ее следует поместить в прохладное место.

Капуста, квашенная с болгарским перцем и морковью

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 300 г моркови, 200 г болгарского перца,

0,5 корня сельдерея, 50 г соли, зелень петрушки, черный перец горошком и лавровый лист по вкусу.

Подготовленный плотный кочан капусты помыть проточной водой, удалить поврежденные верхние листья и кочерыжку, нашинковать. Морковь, болгарский перец, сельдерей, нарезанные соломкой, смешать с капустой, добавить измельченную зелень петрушки. Все пересыпать солью и оставить на несколько часов.

Когда выделится сок, переложить капусту в банку, хорошо утрамбовать, добавить горошины черного перца и лавровый лист, сверху накрыть капустными листьями. Закрыть крышкой с грузом и оставить для брожения. Через несколько дней банку поместить в прохладное место. Перед употреблением верхний слой удалить.

Для лучшей сохранности витаминов квашеную капусту следует вынимать из рассола непосредственно перед употреблением.

Армянская квашеная капуста

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 2 зубчика чеснока, 100 г моркови, 0,5 болгарского перца, 20 г свеклы, зелень укропа, кинзы и петрушки по вкусу.

Для рассола: 500 мл воды, 1-2 лавровых листа, 1/6 чайной ложки корицы, 30 г соли, 6 горошин черного перца.

Выбрать плотный кочан капусты, очистить от верхних поврежденных листьев, помыть про-

точной водой, разрезать на 4 части, удалить кочерыжку.

Морковь, болгарский перец, свеклу очистить, нарезать тонкими кружками. Очистить предварительно замоченный в теплой воде чеснок, нашинковать зелень.

Все ингредиенты смешать и выложить в предварительно ошпаренную кипятком, тщательно высушенную и высланную капустными листьями банку, накрыть капустными листьями и полотняной салфеткой, придавить грузом.

Приготовить рассол: добавить в воду горошины черного перца, лавровый лист, корицу и соль, прокипятить, профильтровать через марлю, сложенную в несколько слоев.

Аккуратно по стенке банки залить капусту охлажденным рассолом. Поставить в прохладное место на 1,5-2 месяца. Перед употреблением верхний слой капусты снять.

Острая квашеная капуста

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 1 зубчик чеснока, 200 г моркови, 30 г соли, перец черный молотый по вкусу.

Крепкий, плотный неповрежденный кочан капусты помыть, очистить, разрезать на 4 части и удалить кочерыжку.

Морковь очистить и натереть на крупной терке, пересыпать солью, перцем, добавить толченый чеснок. Полученной массой нафарширо-

вать капусту, помещая ее между листьями. При этом листья нужно приминать руками, чтобы капуста пропиталась солью. Плотно уложить в эмалированную кастрюлю и поставить под гнет, чтобы появился сок.

Если выделившийся сок полностью не покрывает капусту, приготовить рассол из 300 мл воды и 20 г соли, прокипятить, охладить и залить им капусту.

От изжоги полезно пить сок капусты (по 100 мл за 30 минут до еды 2-3 раза в день), предварительно немного разогрев его.

Белокочанная капуста, квашенная с яблоками, морковью и ягодами

***Ингредиенты:** 1 кг белокочанной капусты, 80 г яблок, 30 г моркови, 10 г брусники, 10 г клюквы, 1-2 лавровых листа, 1/6 чайной ложки тмина, 40 г соли, анис по вкусу, 5 горошин черного перца.*

Кочан капусты очистить от покровных и поврежденных листьев, вырезать кочерыжку, капусту нашинковать и пересыпать солью. Оставить несколько листьев целыми.

Морковь, яблоки и кочерыжку натереть на крупной терке, смешать с тмином, перцем и анисом. Выложить слоями капусту и остальные продукты в эмалированную емкость, добавить клюкву, бруснику и лавровый лист.

Сверху положить целые капустные листья, затем марлю и гнет.

Оставить при комнатной температуре, через 2 дня проткнуть капусту в нескольких местах вилкой. Через 10-12 дней (при температуре 18-22 °С) процесс брожения закончится, емкость с капустой нужно будет поместить в прохладное место (оптимальная температура хранения 0 °С).

Капуста, квашенная с тыквой и рябиной

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 200 г тыквы, 25 г рябины, 10 г семян тмина, 50-60 г соли, перец красный молотый по вкусу.

Капусту очистить, помыть и нашинковать. Тыкву очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Ягоды рябины опустить на 2-3 минуты в кипяток. Тмин, соль и перец смешать. Уложить в банку слоями капусту, тыкву, добавляя рябину и смесь из специй. Дальше готовить так же, как описано в предыдущем рецепте.

Капуста, квашенная кочанами

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 50 г соли, семена укропа по вкусу.

Отобрать кочаны небольшого размера, очистить их от верхних листьев. Большую часть кочанов разрезать пополам, оставшиеся нашинковать. Оставить несколько листьев капусты целыми.

Уложить половинки кочанов в подготовленную емкость, пересыпать солью. Нашинкованную капусту смешать с солью и положить в емкость с кочанами, заполняя свободное пространство, сверху кочаны также покрыть нашинкованной капустой и укропом.

Затем капусту накрыть целыми листьями и двойным слоем марли, сверху поставить груз. Температурные условия хранения те же, что и в предыдущем рецепте.

При квашении очень важно соблюдать соотношение соли, моркови и капусты, которое составляет примерно 20 - 25 г мелкой соли на 30 г моркови и 1 кг капусты.

Капуста, квашенная с сахаром

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 100 г моркови.

Для рассола: 500 мл воды, 25 г сахара, 40 г соли.

Капусту очистить, промыть, удалить кочерыжку, нашинковать. Морковь натереть на крупной терке.

Приготовить рассол: в слегка охлажденную кипяченую воду добавить соль, размешать до полного ее растворения. Капусту залить готовым рассолом, оставить при комнатной температуре, прикрыв марлей, сложенной в 2-3 слоя.

Через 2 дня следует проткнуть капусту в нескольких местах, чтобы вышли скопившиеся газы. Еще через день рассол надо слить, до-

бавить в него сахар и размешать до полного растворения.

Капусту перемешать, удалить при необходимости пену, залить готовым рассолом и еще в течение суток держать в теплом помещении. После этого емкость с капустой следует поставить в прохладное место.

Капуста, квашенная в виде спагетти

***Ингредиенты:** 1 кг белокочанной капусты, 100 г моркови.*

***Для рассола:** 800-900 мл воды, 20 г сахара, 25 г соли.*

Снять с очищенного кочана капусты все листья, острым ножом аккуратно срезать выступающие части прожилок. Разложить листья в теплом месте на 5-6 часов. Затем, сворачивая по 2-3 листа в рулон, нарезать их поперек длины кусочками шириной 4 мм. Морковь натереть на крупной терке, смешать с капустой.

Приготовить рассол: добавить в воду соль и довести до кипения. Охлажденным до 40-50 °С рассолом залить капусту и оставить при комнатной температуре на 2-3 дня. Проткнуть

Покровные зеленые капустные листья придают горечь квашеному продукту, поэтому, прежде чем начать заготовку, необходимо очистить кочан.

капусту в нескольких местах деревянной палочкой. Через 12 часов после этого слить рассол, растворить в нем сахар. Капусту перемешать и вновь залить рассолом.

По истечении 24 часов поместить квашеную капусту в прохладное место.

Капуста, квашенная с луком и яблоками

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 250 г яблок, 250 г лука, 0,5 столовой ложки тмина, 15 г соли, перец красный молотый по вкусу.

Очищенный и вымытый кочан капусты разрезать на 4 части, удалить кочерыжку. Капусту нашинковать, яблоки очистить и натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами, все перемешать, пересыпать солью, тмином и перцем, положить под гнет. Оставить в теплом помещении на 10 дней, периодически прокалывая капусту вилкой, после чего поставить в прохладное место на 1 месяц.

По истечении этого срока капуста будет готова к употреблению.

Капуста, квашенная с овощами

Ингредиенты: 1 кг краснокочанной капусты, 500 г лука, 500 г сельдерея (кореньев), 500 г моркови, 500 г болгарского перца, 500 г свеклы, 100 г сахара, 5 г лимонной кислоты, 100 г соли, семена укропа по вкусу.

Лук нарезать кольцами. Морковь, сельдерей и свеклу нарезать фигурными кусочками, болгарский перец — мелкими кусочками, опустить

в кипящую воду на 2-3 минуты и тут же остудить в холодной воде.

Капусту вымыть, мелко нарезать, опустить на 2-3 минуты в кипящую подсоленную (на 1 л воды — 1 чайная ложка соли) воду и быстро охладить в холодной воде. Подготовленные овощи сложить в большую емкость, добавить соль, сахар, лимонную кислоту и семена укропа. Все тщательно перемешать и разложить в подготовленные банки.

Накрыть овощи марлей, сверху положить кружки с грузами и оставить при комнатной температуре на 10-15 дней, периодически прокалывая овощи деревянной палочкой, чтобы дать выход образовавшимся газам. Когда процесс брожения закончится, закрыть банки капроновыми крышками и убрать в холодное место.

Квашение капусты по-итальянски

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 300 г яблок, 0,5 стручка красного перца, 140 г огурцов, 50 г соли, зелень укропа по вкусу.

Капусту вымыть и нашинковать. Яблоки очистить и натереть на крупной терке. Стручковый перец очистить от семян, вымыть и нарезать тонкими полосками. Огурцы нарезать кружками.

Все овощи уложить послойно в подготовленную емкость, пересыпая каждый слой солью.

Сверху положить зелень укропа, накрыть марлей и установить кружок с грузом.

Через 2 недели убрать капусту в прохладное место. В период брожения следует постоянно удалять с поверхности пену и прокалывать овощи деревянной палочкой, чтобы дать выход газам.

Рекомендуется не перекладывать квашеную капусту из одной емкости в другую, чтобы она не соприкасалась с воздухом, иначе она потеряет большое количество витамина С.

Капуста, квашенная по-болгарски

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 800 г яблок, 70 г соли.

Для рассола: 1 л воды, 150 г соли.

Капусту очистить от верхних и поврежденных листьев, вымыть, нашинковать, посолить и оставить на 1-2 часа. Яблоки вымыть, очистить и нарезать дольками. Уложить подготовленные капусту и яблоки в банку, уплотнить, чтобы выделился сок.

Приготовить рассол из кипящей воды и соли, охладить и залить им капусту. Далее готовить так же, как описано в предыдущем рецепте.

Капуста, квашеная по-венгерски

Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты, 700 г краснокочанной капусты, 300 г болгарского перца, 500 г зеленых помидоров,

*50 мл растительного масла, 100 г соли,
10 г черного молотого перца.*

Для заливки: 1 л воды, 50 г сахара, 150 г соли.

Белокочанную и краснокочанную капусту очистить от верхних и поврежденных листьев, вымыть и нашинковать. Болгарский перец вымыть, очистить от семян, нарезать вместе с зелеными помидорами кусочками.

Подготовленные таким образом продукты перемешать, посолить, поперчить и оставить на 12 часов при комнатной температуре, накрыв кружком с грузом, затем сок слить, овощи переложить в засолочную емкость.

Приготовить рассол, растворив в кипящей воде соль и сахар, залить капусту. Растительное масло прокипятить и аккуратно налить поверх рассола. Емкость плотно закрыть и, после того как остынет, убрать в холодное место.

Квашеная капуста с солеными огурцами

*Ингредиенты: 1 кг белокочанной капусты,
600 г соленых огурцов, 25 г семян укропа.*

Для заливки: 1 л воды, 40 г сахара, 60 г соли.

Капусту очистить от верхних листьев, помыть, и нашинковать.

Огурцы хорошего качества натереть на крупной терке. Все уложить в засолочную емкость, добавить семена укропа.

Растворить в кипящей воде соль и сахар и горячим рассолом залить капусту с огурцами. Накрыть марлей, положить сверху кружок с грузом и оставить при комнатной температуре на 10-12 часов, периодически встряхивая емкость и прокалывая капусту деревянной палочкой. После этого емкость накрыть плотной крышкой и убрать в холодное место.

Применение квашеной капусты для лечения заболеваний

Как сама квашеная капуста, так и ее рассол широко используются при лечении некоторых заболеваний. Капуста богата полезными веществами, которые почти все сохраняются после закваски, оказывая общее оздоровительное действие на организм и являясь хорошим профилактическим средством многих заболеваний, в том числе и раковых. Благодаря активности содержащихся в ней веществ квашеная капуста является хорошим бактерицидным средством и используется при инфекционных заболеваниях и для обеззараживания ран.

Помимо этого, квашеная капуста оказывает обезболивающее действие. Капусту и рассол используют также для уменьшения воспалений.

Бронхиальная астма

Бронхиальной астмой называется хроническое заболевание, которое характеризуется регулярными приступами удушья, вызванными

спазмами бронхов. Бронхиальная астма сопровождается сильной одышкой и кашлем. Дыхание больного часто затруднено.

Основная причина возникновения бронхиальной астмы — изменение работы бронхов, когда снижается их чувствительность и реактивность. Иногда астма передается по наследству. В этом случае положение больного может усугубиться за счет воздействия на его организм неблагоприятных факторов внешней среды.

Бронхиальная астма может иметь и аллергический характер. Также она возникает в результате проникновения в организм бактерий, вирусов или грибков. Толчком к развитию бронхиальной астмы могут также стать некоторые инфекционные заболевания, к которым относятся синусит, хронический бронхит, хроническая пневмония и ринит.

Если бронхиальная астма возникла в результате аллергической реакции организма, проявления этого заболевания носят сезонный характер.

Сильными аллергенами, способными вызвать приступ астмы, являются пыльца растений, бытовая пыль, некоторые лекарственные препараты, шерсть животных, сено, пищевые добавки, Шоколад, сильные запахи и т. д.

Лечение

Квашеная капуста является прекрасным средством для лечения бронхиальной астмы. Рекомендуется съедать каждый день по 0,5 кг ква-

шеной капусты, смешанной с 20 г лука и 5 г чеснока.

Пупочная грыжа у детей

Пупочная грыжа представляет собой дефект развития передней брюшной стенки. Это довольно частое заболевание, в основном встречается у девочек.

Причиной возникновения пупочной грыжи являются анатомические особенности брюшной стенки. При отпадении пуповины пупочное кольцо закрывается, образуется уплотнение в нижней его части. Верхняя часть пупочного кольца намного слабее нижней, а при слабом развитии брюшной стенки закрывается только частично.

На таких неплотных и незакрытых местах и образуется пупочная грыжа. На брюшной стенке в районе пупка появляется выпячивание округлой или овальной формы.

Если ребенок в спокойном состоянии, грыжа легко вправляется в брюшную полость.

Лечение

Народная медицина советует для лечения пупочной грыжи у детей накладывать на нее компресс из смоченной в капустном рассоле марли. Сверху на марлю накладываются срезанные кружки сырого картофеля, и все это закрепляется сверху повязкой.

Компресс можно снять через 2-3 часа. В течение дня повторить несколько раз. Курс лечения следует проводить в течение 30 дней.

Импотенция (половое бессилие)

Импотенцией называется нарушение половой функции, сопровождающееся полной или частичной потерей способности мужчины к совершению полового акта. Причиной болезни могут быть сильное эмоциональное потрясение, травмы позвоночника, длительное злоупотребление алкоголем, прием снотворных, успокоительных и других медицинских препаратов.

Лечение

Рекомендуется каждый день съедать не менее 300 г квашеной капусты, с растительным маслом.

Геморрой

Причиной этого заболевания является патология кавернозных сосудов прямой кишки, в результате чего происходит застой крови в них.

Геморрой развивается из-за нарушения оттока крови, хронических запоров, сидячей работы, нарушений работы органов малого таза и т. п. В результате кавернозные сосуды раздуваются и образуют геморроидальные узлы.

При геморрое можно делать примочки с использованием теплого рассола квашеной капусты. Он хорошо снимает воспаление и оказывает обезболивающее воздействие.

Геморрой бывает внутренним и наружным в зависимости от того, где располагаются геморроидальные узлы — на стенках прямой кишки или

снаружи вокруг заднего прохода.

Первыми признаками геморроя являются зуд в области заднего прохода и затрудненная дефекация. С развитием заболевания появляются кровотечения, которые в тяжелых случаях могут привести к анемии.

На последних стадиях заболевания происходит выпадение внутренних геморроидальных узлов из прямой кишки наружу во время дефекации. Поначалу они легко втягиваются обратно сами, но в дальнейшем возникает потребность вправлять их руками. Отсутствие лечения приводит к тому, что узлы начинают выпадать при малейшей нагрузке или просто во время ходьбы.

Иногда возможно развитие тромбоза геморроидальных узлов и их ущемление. Эта форма геморроя называется острой. Воспаление узлов приводит к появлению отеков, поэтому больной чувствует боли в области заднего прохода.

Лечение

Для лечения геморроя, сопровождающегося запором и кровотечением, рекомендуется пить капустный рассол по 1 стакану 1-2 раза в день.

Это повышенное газообразование, сопровождающееся коликообразными болями и вздутием живота. Очень часто это явление наблюдается у маленьких детей. Основные симптомы: мышцы живота напряжены, ребенок проявляет повышенное беспокойство.

Метеоризм у беременных — частое и нормальное явление, поэтому беспокоиться по этому поводу не стоит.

Лечение

Больному необходимо пить по 100 мл рассола квашеной капусты 3 раза в день.

Если рассол горчит, его следует подогреть на огне до 50 °С, чтобы испарилось тяжелые эфирные масла.

При воспалительных заболеваниях горла и полости рта полезно проводить полоскания свежим капустным соком, разведенным в теплой воде в соотношении 1:1.

Желчно-каменная болезнь

Желчно-каменная болезнь развивается из-за образования камней в желчных протоках, желчном пузыре или печени в результате нарушения обменных процессов. Развитию болезни способствуют нарушение обмена солей и холестерина, инфекции, попадающие в желчевыводящие пути, застой желчи. Встречается чаще у женщин в возрасте 35-60 лет.

Желчные камни различаются по своему составу и бывают 3 основных видов. Пигментные камни состоят из билирубина и солей кальция; холестериновые камни представляют собой отложения холестерина; смешанные состоят из солей кальция, холестерина и билирубина. Наиболее часто встречаются камни из холестерина.

Развитию желчно-каменной болезни способствуют злоупотребление жирной пищей, такие заболевания, как артрит, сахарный диабет, ожирение, а также инфекции желчевыводящих путей, атеросклероз, заболевание печени, усиленный гемолиз (процесс распада эритроцитов).

Заболевание сопровождается печеночной коликой (болью в правом подреберье), а также расстройствами пищеварения. Болевые ощущения могут не появляться, если камни располагаются на дне желчного пузыря. При их перемещении, напротив, возникает сильный болевой приступ, возникающий из-за спазма протоков или желчного пузыря.

Колика может быть вызвана приемом жирной пищи, переохлаждением, физическим или нервным перенапряжением. Боль часто бывает очень сильной, иногда она может привести к болевому шоку.

Как правило, приступ внезапно начинается и так же внезапно заканчивается. Часто это происходит в ночное время.

Характер боли режущий или колющий. Ее локализация — все правое подреберье. Она ир-

радирует (отдает) в область правой лопатки, плеча, шеи, челюсти. Потом она локализуется в подложечной области и в месте расположения желчного пузыря.

В некоторых случаях боль может спровоцировать приступ стенокардии. Иногда она имеет затяжной характер в связи с тем, что общий желчный проток перекрывается. При длительном спазме может развиваться желтуха.

Часто приступ сопровождается повышением температуры, могут возникнуть тошнота и рвота. Эти симптомы сразу исчезают, как только боль утихнет.

Приступ может продолжаться в течение нескольких минут, но может длиться часами. Очень редко боль сохраняется несколько дней. Приступы могут повторяться с различной частотой и периодичностью.

Состояние больного довольно быстро нормализуется, как только исчезают болевые ощущения.

В некоторых случаях проявления обострения желчно-каменной болезни сводятся к диспепсическому синдрому, при этом возникает чувство тяжести в области солнечного сплетения, появляется отрыжка, иногда — рвота. Боли в области правого подреберья при этом могут быть слабо выраженными, и только пальпация живота позволяет их выявить.

Развитие болезни сопровождается клиническими проявлениями осложнений — холангита (воспаление желчных протоков) или острого хо-

лецистита (воспаление желчного пузыря), признаками закупорки желчных протоков в результате сдвига камней.

В результате закупорки пузырного протока развивается водянка желчного пузыря. Она сопровождается резкими болями. После того как они прекращаются, можно прощупать увеличенный желчный пузырь. Водянка вызывает ощущение тяжести в области правого подреберья.

Ультразвуковое исследование брюшной полости, холангиография и холецистография позволяют выявить наличие камней.

При присоединении инфекции наблюдается ухудшение общего состояния, повышение температуры тела, боли возобновляются. Если желчный проток оказывается полностью закупоренным, развивается желтуха, изменяется окраска кала, наблюдается увеличение печени — она становится более плотной и болезненной. В случае застоя желчи в желчных путях и желчном пузыре может начаться воспалительный процесс.

При желтухе метод холецистографии противопоказан.

Лечение

Необходимо ежедневно принимать по 0,5-1 стакану сока квашеной капусты 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения рассчитан на 1,5-2 месяца.

Рекомендуется также лечебный коктейль: 100 мл капустного рассола смешать со 100 мл

свежего томатного сока. Принимать коктейль следует 3 раза в день в течение 2-3 месяцев.

Авитаминоз С

Это заболевание развивается в результате неполноценного питания, продолжающегося значительное время, и приводит к болезненному состоянию, характеризующемуся следующими симптомами:

- головные боли и головокружение;
- появление трещин в углах рта;
- повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;

- появление кровоподтеков на коже;
- общее недомогание;
- кровоточивость десен.

При кровоточивости десен рекомендуется медленно и подолгу жевать квашеную капусту, а также полоскать рот капустным рассолом.

Для профилактики и лечения этого заболевания прежде всего назначают диету, богатую витаминами, витаминные препараты.

Лечение

Рекомендуется регулярно употреблять в пищу квашеную капусту в салатах. Кроме того, нужно пить капустный рассол по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды или принимать сухой капустный сок по 1-2 чайные ложки, растворив его в 100 мл воды, 3-4 раза в день перед едой.

Гельминтозы

Эти заболевания вызывают черви-паразиты, поражающие организм человека или отдельные его органы. Заболеваний этой группы сопровождаются общим недомоганием, потерей веса, раздражительностью, головокружением.

При сильной паразитарной инвазии кишечника наблюдаются следующие симптомы:

- нарушение развития и задержка роста у детей;
- слабость;
- расстройство памяти.

Лечение

Очень эффективными средствами борьбы с паразитами являются квашеная капуста и ее рассол.

Для выведения глистов рекомендуется принимать по 100 мл капустного рассола за 30 минут до еды. Кроме того, необходимо съедать по 100-200 г квашеной капусты 2-3 раза в день, не смешивая ее с другой пищей. При солитере необходимо пить капустный рассол по 0,5 л в день до обеда в течение 20-30 дней.

Склероз

Склероз вызывается уплотнением соединительной ткани из-за гибели элементов паренхи-

мы, при котором происходит образование рубцов в сердце, спинном и головном мозге, печени и сосудах (атеросклероз).

Лечение

Для лечения и профилактики атеросклероза рекомендуется пить капустный рассол по 0,5-1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды. Кроме того, полезно регулярно есть квашеную капусту и салаты с капустой.

Пектины и волокна целлюлозы, которые содержит квашеная капуста, не дают холестерину и желчным кислотам всасываться в кишечнике и образовывать отложения на стенках сосудов или камни в желчном пузыре.

Запор

Запор развивается в результате ослабления перистальтики. Он сопровождается депрессией, сильной потливостью, ослаблением аппетита и чувством тяжести в кишечнике. В желудке и кишечнике больного образуются токсины, которые распространяются по всему организму. Лечение капустой помогает нормализовать работу кишечника и нейтрализовать действие токсинов.

Лечение

В качестве слабительного очень хорошо помогает рассол квашеной капусты. Его надо пить в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день.

Ожоги

Под ожогами понимают повреждения отдельных частей организма в результате воздействия на них тепловой или лучевой энергии и химических веществ. Ожоги бывают различной степени тяжести, которая определяется площадью и глубиной повреждений:

- I степень — покраснение и отек кожи;
- II степень — образование пузырей, заполненных желтоватой жидкостью;
- III степень — развитие некроза кожи;
- IV степень — глубокий некроз кожи и находящихся под ней тканей.

Ожог имеет несколько стадий: ожоговый шок, острая токсемия, септикотоксемия и выздоровление. Ожоговый шок развивается в результате того, что в месте поражения происходит

одновременное раздражение многих нервных окончаний.

При больших площадях поражения ожоговый шок может привести к смерти больного.

Токсемия — это отравление организма, вызванное продуктами распада поврежденных тканей. Она начинается почти сразу и постепенно усиливается. При этом нарушается обмен веществ в организме.

Следующая стадия ожога обуславливается попаданием инфекции на обнаженную в результате ожога поверхность.

У больного наблюдается повышение температуры тела, развивается анемия, возникают

воспалительные процессы в поврежденных тканях и, как следствие, отеки. Воспаление и продукты распада пораженных тканей воздействуют на нервы, вызывая сильные боли. Происходит нарушение кровообращения.

При ожогах I степени кровообращение вскоре нормализуется, воспалительный процесс прекращается, отек становится меньше, боли проходят.

При ожогах II степени все болезненные процессы тоже постепенно проходят и через 14-16 дней наступает полное выздоровление, если поврежденная поверхность не была инфицирована и не началось нагноение. В этом случае болезнь затягивается на несколько недель или даже месяцев.

При ожогах III или IV степени у больного наблюдаются вялость, сонливость, судороги, тошнота, потливость, снижение артериального давления, учащение пульса, обезвоживание организма и сильная интоксикация. В особо тяжелых случаях нарушаются функции печени и почек, появляются язвы на слизистой ЖКТ.

Легкие ожоги можно лечить самостоятельно с помощью народных средств, например капусты. С ожогами III и IV степени необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

Лечение

При ожогах эффективны компрессы из измельченных листьев квашеной капусты.

Для этого листья надо измельчить до кашцеобразного состояния, приложить к пораженному месту и наложить повязку, смоченную в капустном рассоле. Повязку следует менять 2-3 раза в день.

Соленый рассол может вызывать сильное жжение, в таком случае его надо развести кипяченой водой в пропорции 1 : 1 или 1 : 2.

Можно делать компрессы из целых листов квашенной капусты, фиксируя их повязками.

Раны

Раны — это внешние повреждения тканей кожи и слизистых оболочек, иногда проникающие вглубь до костей и сухожилий, при этом возможно повреждение сосудов и нервов. Если орудие проникает в полость (брюшную, грудную, черепно-мозговую и т. п.), то она называется проникающей. Раны могут быть нанесены различными предметами и в зависимости от этого подразделяются на следующие виды:

При неглубоких ранах рекомендуется приложить к больному месту целый лист квашеной капусты, закрепив его бинтом. Повязку надо оставить на 3 часа. После удаления повязки рану необходимо промыть теплой водой.

— колотые, нанесенные ножом, иглой, штыком, шилом и т. п. Они особенно опасны из-за того, что внутреннее повреждение органов может остаться незамеченным и вызвать внутреннее кровотечение или воспаление;

— резанные, нанесенные режущим предметом (ножом, бритвой, стеклом, скальпелем и т. п.);

— рубленые, нанесенные тяжелым, острым предметом (топор, шашка и т. п.);

— ушибленные, нанесенные тупым предметом (молоток, камень, дубина и т. п.);

— огнестрельные, нанесенные различными огневыми снарядами (пулей, дробью, осколком и т. п.). Такие раны бывают сквозными (когда есть входное и выходное отверстия), слепыми (когда предмет, которым нанесена рана, застревает в теле) и касательными (когда предмет ранения проходит рядом, задев только кожу).

Чужеродные предметы, оказавшиеся в ране, вызывают нагноение.

Ранения часто сопровождаются кровотечением, интенсивность которого зависит от того, какие сосуды были повреждены — артерия, вена или капилляры.

При осколочном ранении происходит обширное повреждение тканей, часто сопровождающееся загрязнением и заражением.

Лечение

Для лечения ран надо 200 г квашеных капустных листьев пропустить через мясорубку или сильно измельчить ножом, затем смешать с сырым белком 1 яйца и нанести на пораженное место. Сверху наложить повязку.

Для того чтобы размягчить рану, делают примочки из листьев кислой капусты свежего квашения.

Мастит (грудница)

Маститом называют воспаление молочной железы. Оно возникает обычно из-за трещин сосков у кормящих матерей. Молочная железа разбухает, становится плотной, тугой и очень болезненной. Кожа вокруг соска краснеет и лоснится. Наблюдается повышение температуры.

При возникновении заболевания необходимо срочно обратиться к врачу, чтобы не допустить осложнений. При этом нельзя давать грудь ребенку, а молоко надо сцеживать и выливать.

Лечение

Необходимо обернуть больную грудь листьями квашеной капусты, наложить повязку и укутать грудь теплым одеялом.

Такие компрессы лучше делать на ночь.

Зубная боль

Чаще всего она возникает при кариесе — заболевании зубов, характеризующемся деминерализацией твердых тканей зуба и последующим их разрушением, в результате чего образуется полость.

Причинами кариеса являются неправильное питание и плохой уход за зубами.

На начальной стадии кариес проходит бессимптомно и обнаруживается только при тщательном осмотре. Эмаль становится матовой, возникает белое пятно на

месте поражения. Однако зуб пока не реагирует на холодную или горячую пищу.

При дальнейшем развитии болезни появляется боль при попадании на зуб сладкого, кислого или соленого. Позже появляется и реакция на температурные перепады. Кариозная полость на этой стадии становится заметной и самому больному.

Лечение

Для снятия боли рекомендуется выпить 100 мл рассола, а также положить на больной зуб часть листа квашеной капусты и сжать его зубами.

Головная боль

Головная боль является одним из основных симптомов целого ряда различных заболеваний.

Человеческий мозг лишен болевых рецепторов, однако тонкая прослойка, отделяющая его от костей черепа, их имеет. Болевые рецепторы также присутствуют в тканях сухожилий и мышц скальпа, которые резко сокращаются в ответ на физические или эмоциональные раздражители.

Удар по голове и сильный стресс способны вызвать длительную мигрень. Таким образом, головная боль является результатом травмы или перенапряжения мышечной оболочки черепа. Такого рода неприятные ощущения чаще всего испытывают женщины.

Головная боль может быть сильной или слабой, пульсирующей или постоянной в зависимости от причин, вызвавших ее. Она может усилиться при курении, употреблении спиртных напитков, переутомлении или прослушивании слишком громкой музыки.

Головная боль нередко возникает в результате воздействия на организм человека вирусов и бактерий, которые вызывают развитие инфекционных заболеваний (грипп, воспаление легких) и токсинов (алкоголь, никотин).

Пониженное или повышенное давление, многие воспалительные процессы в ротовой полости (кариес, пульпит, пародонтоз) или придаточных носовых пазухах (гайморит) также сопровождаются головными болями.

Лечение

При головных болях рекомендуется прикладывать листья квашеной капусты к болезненному месту.

Вши

Вши — это бескрылые насекомые-паразиты размером от 1 до 5 мм. Они питаются кровью человека, на котором паразитируют.

Человека могут поражать три вида вшей: головные, платяные и плосицы. Первый вид паразитирует в волосах головы, реже — на других участках тела, также покрытых волосами (под мышками и т. д.).

Второй вид живет только в белье. Оба вида опасны тем, что могут являться переносчиками возбудителей сыпного и возвратного тифа и ряда других заболеваний. Третий вид поражает лобковую область тела.

Укусы вшей вызывают сильный зуд, нередко пострадавший расчесывает кожу до крови. Это, в свою очередь, может способствовать попаданию в расчесы инфекции или остатков раздавленных паразитов, что нередко вызывает гнойные процессы.

Длительная вшивость может привести к истощению организма больного.

Вши размножаются, откладывая маленькие белые яйца — гниды, которые прикрепляются к волосам или одежде.

Лечение

При вшивости рекомендуется делать маски для волос из капустного рассола, нанося его на голову на 15-20 минут, а затем тщательно смывая теплой водой.

Полезно после мытья головы полоскать ее водой с добавлением капустного рассола в соотношении 1 : 5.

Бессонница

В пассивном состоянии (во сне) человек проводит почти треть своей жизни. Однако коли-

чество времени, необходимого для сна, индивидуально для каждого человека и зависит прежде всего от его возраста, а также физического состояния.

Для нормализации сна рекомендуется выпивать по 100 мл капустного рассола на ночь.

Детям и подросткам в возрасте от 8 до 14-15 лет в сутки необходимо отводить на сон не менее 10 часов. Людям в возрасте от 15 до 45-50 лет следует спать не менее 7-8 часов в сутки, а тем, кто старше 50 лет, достаточно 5-7 часов.

Нарушения сна возникают, как правило, в результате злоупотребления никотином и алкоголем, а также при отсутствии достаточной физической активности. Причиной бессонницы также могут послужить расстройства нервной системы, систематические стрессы, нервное напряжение.

Лечение

Хорошим средством от бессонницы является следующее: 0,5 чайной ложки семян капусты залить 100 мл горячей воды и прокипятить в течение 10 минут.

Отвар смешать с 0,5 стакана капустного рассола и выпить перед сном.

Похмелье

Похмельем называется интоксикация организма в результате употребления чрезмерно-

го количества алкогольных напитков. Состояние человека зависит от тяжести отравления и состояния его здоровья.

Во время похмелья наблюдаются следующие признаки: вялость, бледность, тошнота, угнетение сердечно-сосудистого тонуса, холодный пот, запавшие глаза, мышечная слабость, нарушение координации движений, тремор рук.

Лечение

Для предотвращения похмелья и выхода из него используется капустный рассол. Он бодрит и уменьшает болевые ощущения. Из рассола можно приготовить следующий коктейль.

***Ингредиенты:** 3 стакана рассола, 100 г лука, 1 столовая ложка томатной пасты или томатного соуса, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.*

Лук измельчить до состояния кашицы и смешать с рассолом, затем добавить томатную пасту или соус, а также перец, сахар и соль. Все тщательно перемешать.

В первый прием надо выпить 0,5 стакана коктейля, затем в течение дня в несколько приемов выпить остальное.

Если напиток окажется слишком густым, его можно разбавить кипяченой водой в соотношении 1 : 1.

Для предупреждения похмелья рекомендуется выпить утром в день вечеринки стакан капустного рассола.

Импетиго

Это заболевание характеризуется острым воспалительным процессом, проходящим в кожных покровах. Импетиго вызывают стафилококки и стрептококки. Иногда оно возникает вследствие заражения. Чаще болеют дети. Мужчины могут заразиться импетиго во время бритья.

Рассол квашеной капусты помогает беременным женщинам при токсикозе, благотворно влияя на работу кишечника.

В некоторых случаях болезнь может быть осложнением какого-либо соматического заболевания (кожный зуд).

Импетиго имеет несколько форм.

Заболевание в стрептококковой форме характеризуется появлением маленьких легко вскрывающихся пузырьков, наполненных светлым содержимым, образующихся на открытых участках кожи.

После вскрытия пузырьков их содержимое высыхает, образуются корочки янтарного цвета. Если их удалить, открывается эрозированная поверхность ярко-красного цвета, окруженная немного выступающим ободком рогового слоя.

При импетиго в стафилококковой форме патологические изменения происходят в устьях волосяных фолликулов. В них образуются пустулы, величина которых может достигать размера горошины. В результате подсыхания содержимого они приобретают вид конусовидной корочки.

Встречается и вульгарное импетиго, которое может возникать на коже лица, реже — на коже конечностей и туловища.

Лечение

Для лечения этого заболевания, так же как и при ожогах, используют рассол квашеной капусты. Им смазывают пораженные участки кожи.

Лишай

Лишай — это группа заболеваний, возникающих по разным причинам и поражающих кожные покровы, слизистую оболочку, иногда — ногти.

Лишай красный плоский

Причины возникновения красного лишая пока не установлены. Эта форма наблюдается преимущественно у взрослых.

На пораженной коже появляются мелкие папулы красновато-фиолетового цвета с блестящей поверхностью, в центре которых имеются пупковидные углубления.

Из всех квашеных и соленых овощей квашеная капуста обладает наибольшим количеством целебных свойств.

Чаще всего папулы локализуются на пояснице, животе и предплечьях. Их образование сопровождается сильным зудом.

По мере развития заболевания слившиеся друг с другом папулы образуют небольшие бляшки. На их поверхности проявляется сетчатый рисунок — сетка Викема. Она становится особенно заметна при смачивании. После расщипывания папул на коже остаются пигментные пятна.

Язвочки или эрозии возникают, помимо папул, при эрозивно-язвенной болезни. Такое поражение имеет хроническое течение и возникает у больных гипертонией (повышение артериального кровяного давления) и сахарным диабетом.

Папулы могут возникнуть на слизистой оболочке, в области красной каймы губ, на языке. Красный лишай также может поражать внутреннюю поверхность щек, головку полового члена у мужчин и вульву у женщин.

Покраснение и отек пораженных участков кожи и слизистой оболочки характерны при экссудативно-гиперемической разновидности красного лишая.

Лишай опоясывающий

Для опоясывающего лишая характерны две формы: простая и гангренозная. Его вызывает особый вирус. Заболевание может провоцироваться переохлаждением.

Кожа больного становится красной, затем появляются пузырьковые высыпания, которые сопровождаются жжением, зудом, иногда — болью.

Слияние пузырьков приводит к образованию крупных очагов воспаления. Такие очаги

обычно располагаются по ходу межреберных или лицевых нервов.

Гангренозная форма считается наиболее тяжелой. При опоясывающем гангренозном лишае образующиеся пузыри наполняются кровянистым содержимым, некоторые участки кожи оказываются подвержены некрозу (омертвению).

Лишай отрубевидный

Лишай отрубевидный (или разноцветный) представляет собой грибковое кожное заболевание.

Заболевание начинается с появления на коже желтовато-коричневых пятен диаметром 3-5 мм. Их контуры четкие, границы неровные. При поскабливании пятна шелушатся. Чаще всего лишай локализуется на груди, шее и спине, при этом в редких случаях пятна могут появиться на плечах и голове (на волосистой ее части).

В процессе развития заболевания пятна, увеличиваясь, могут сливаться. Болевых ощущений, зуда не наблюдается.

Диагноз уточняется благодаря проведению йодной пробы: после смазывания пятен йодной настойкой их сразу обрабатывают спиртом.

Диагноз подтверждается, если пятна приобретают темно-коричневый цвет и резко выделяются на фоне здоровой кожи.

Возбудителем лишая отрубевидного является гриб *Pityrosporum orbiculare*. Возникновение лишая могут вызвать потливость и себорейный диатез.

Лишай розовый

Розовый лишай — заболевание из группы инфекционных эритем. Причины его возникновения не установлены, заболевание имеет сезонный характер, появляется преимущественно в осенние и весенние месяцы, чему способствует частое переохлаждение организма.

После того как человек перенес заболевание, у него формируется иммунитет, препятствующий рецидивам.

Заболевание начинается с возникновения на коже материнской бляшки, которая появляется на туловище. Она представляет собой розовое

Диаметр новых пятен меньше диаметра основной материнской бляшки. Он колеблется в пределах 0,5-1 см. Центры пятен, окруженных красной каймой, шелушатся, образуя чешуйки. Лишай вызывает зуд.

пятно диаметром 2 см и более. Развитие заболевания сопровождается шелушением центральной части бляшки, ее сморщиванием и пожелтением.

Спустя несколько дней пятна появляются на спине, груди, боках, животе и конечностях по так называемым линиям Лангера.

Розовый лишай может изменяться, приобретая экземоподобную форму. Этому способствует редкое мытье, потливость, а также предрасположенность больного к аллергии.

Лечение

Для лечения лишаев рекомендуется использовать рассол квашеной капусты. Из него дела-

ют примочки, прикладывают их к пораженным местам. Сверху накладывают повязку.

Можно вместо рассола использовать листья квашеной капусты. Их следует положить на марлю, сложенную вчетверо, или хлопчатобумажную ткань, приложить к коже, пораженной лишаям.

Во время заболевания не рекомендуется есть острую пищу, консервы, употреблять алкоголь. Следует избегать переохлаждения, стрессов, так как они способствуют ослаблению организма и развитию заболевания. Не следует носить синтетическое и шерстяное белье, потому что оно раздражающе действует на кожу, не рекомендуется мочить и мыть пораженные участки кожи.

Желательно посоветоваться с лечащим врачом, который сможет направлять и корректировать лечение.

Ангина катаральная

Катаральная ангина относится к чрезвычайно заразным инфекционным заболеваниям. Как правило, она возникает при переохлаждении организма.

Катаральная ангина сопровождается ознобом и повышением температуры тела. Слизистая оболочка ротовой полости быстро сохнет, в горле появляется першение, глотание сопровождается сильной болью. Осмотр позволяет выявить покраснение и увеличение миндалин, а также воспаление подчелюстных лимфатических узлов.

Ангина язвенно-пленчатая

Ангина язвенно-пленчатая обычно длится 6-8 дней. Если общее состояние организма на момент заболевания неудовлетворительное, времени на лечение недомогания потребуется больше. Диагноз ставится после изучения мазка, взятого из зева больного, в котором обнаруживается присутствие спирохеты и веретенообразной палочки.

Для общей профилактики простудных заболеваний достаточно съедать в день по 2 столовые ложки квашеной капусты.

При язвенно-пленчатой ангине на миндалинах, глотке, а иногда и на внутренней стороне щек

появляется беловато-желтый налет, который легко удаляется. Под налетом всегда присутствуют язвочки, которые являются причиной неприятного запаха изо рта. Температура тела больного повышается до 37-38 °С. Лимфатические подчелюстные узлы сильно увеличены, однако пальпация не причиняет сильной боли.

Ангина лакунарная

Длительность этого заболевания обычно не превышает 5 дней.

Лакунарная ангина сопровождается повышением температуры тела, в некоторых случаях до 40 °С, болью при глотании и увеличением лимфатических подчелюстных узлов. Осмотр больного позволяет выявить типичный симптом этого заболевания — светло-желтый или белый налет на миндалинах, который состоит из бак-

терий, эпителиальных клеток и лейкоцитов и легко удаляется во время лечения.

Ангина флегмонозная

Флегмонозную ангину иногда называют околоминдаликовым абсцессом. Это заболевание часто развивается как осложнение других разновидностей ангины.

Человек, выздоравливающий после первичной ангины, начинает опять чувствовать боль в горле при глотании. У него ухудшается аппетит, снижается общий жизненный тонус, температура тела быстро повышается и может достигнуть 40° С. Наблюдается ограниченное раскрытие рта, голос становится гнусавым. При осмотре обнаруживается отек и болезненность подчелюстных лимфатических узлов, на пораженной стороне слизистой рта — отек и гиперемия мягкого неба, миндалина резко выпячена, язычок смещен в здоровую сторону. Голова больного постоянно склонена в ту сторону, на которой развивается абсцесс.

Флегмонозная ангина начинается при попадании в ослабленный заболеванием организм инфекции, очаг которой находится в лакунах миндалин. Во время недомогания происходит воспаление с последующим нагноением миндалин.

Ангина фолликулярная

Продолжительность фолликулярной ангины в среднем составляет 4 дня.

При фолликулярной ангине повышается температура тела, появляется першение в горле и боль при глотании, наблюдается воспаление с последующим нагноением фолликулов, которые покрывают отечные миндалины небольшими бледно-желтыми точками. Подчелюстные лимфатические узлы быстро отекают и становятся болезненными при пальпации.

Ангина Людовика

Ангина Людовика представляет собой острое воспаление слизистой оболочки полости рта. Данное заболевание обычно является следствием осложнений, вызванных отсутствием лечения различных стоматологических заболеваний.

Ангина Людовика сопровождается резким повышением температуры тела, потерей аппетита, снижением общего жизненного тонуса и бессонницей. Осмотр позволяет выявить отек гортани и слизистой оболочки рта. Глотание и жевание сопровождаются сильной болью, речь становится невнятной. В особо запущенных случаях заболевание приводит к сепсису, отеку трахеи. Дыхание больного становится тяжелым и прерывистым. Завершающая стадия ангины Людовика — удушье.

Лечение

Для лечения ангины используется рассол квашеной капусты. Им рекомендуется полоскать

горло. Частота полосканий — 4-12 раз в сутки. Полезно также пить подогретый рассол 5-6 раз в день по 50 мл.

Капуста, квашенная кочанами, сохраняет в 1,5-2 раза больше витаминов, чем шинкованная.

Данный метод нужно совмещать с приемом антибиотиков, назначенных врачом. Лечение длится до полного выздоровления больного.

Диатез

Эта болезнь проявляется на коже ребенка, но причиной ее считается нарушение деятельности пищеварительного тракта. Кожные высыпания, как правило, появляются после приема той или иной пищи. Поскольку основной пищей младенца является молоко матери, ей приходится следить за своим рационом, чтобы не вызвать диатез у ребенка. Однако важен не только рацион матери, но и состояние ее ЖКТ. Поэтому для профилактики диатеза рекомендуется лечить и мать, и ребенка.

Лечение матери

Прежде всего необходимо провести внутреннее очищение. Для этого в течение 2 недель надо принимать активированный уголь по 2 таблетки 5 раз в день. Прием препарата рекомендуется проводить до или после еды, при этом промежуток между приемом пищи и приемом активированного угля должен быть не менее 1 часа.

Женщине необходимо следить за состоянием ЖКТ, обращать внимание на стул, тщательно выбирать пищу для своего рациона. Следует помнить, что многие хронические болезни «желудочно-кишечного тракта могут передаваться ребенку.

Для нормализации процессов в кишечнике и желудке полезно пить капустный рассол по 100-150 мл 3-4 раза в день и чаще употреблять в пищу салаты, в состав которых входит квашеная капуста.

Лечение ребенка

При появлении диатеза рекомендуется давать ребенку активированный уголь по 1/3 таблетки 3 раза в день. Прием препарата должен проводиться не менее чем за 30 минут до еды. Курс лечения 2-3 дня.

Помимо этого, нужно следить за тем, чтобы опорожнение кишечника у ребенка происходило каждый день, и, если понадобится, нужно сделать клизму.

Для нормализации функции кишечника рекомендуется давать ребенку рассол квашеной капусты, разведенный водой в соотношении 1 : 1 или 1 : 2.

Для участков кожи с диатезными высыпаниями рекомендуется делать ванночки и примочки с использованием капустного рассола или прикладывать компрессы из измельченных листьев квашеной капусты.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ИЗ ИСТОРИИ УПОТРЕБЛЕНИЯ КАПУСТЫ	5
2. ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КАПУСТЫ	7
3. КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ	13
4. ПРИМЕНЕНИЕ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ	30