

АЗБУКА ВЕРЫ



Сок капусты и его польза организму

Сок капусты и его польза организму

Оглавление

- [Приготовление сока капусты](#)
- [Предостережение](#)
- [Маска для лица из сока капусты](#)

Капустный сок содержит витамин U (от латинского слова *ulcus* – язва). Этот витамин обладает ярко выраженным цитопротекторным действием на слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки, повышая ее защитные возможности. Также этот витамин способствует заживлению язвенных и эрозивных повреждений слизистых оболочек этих органов.

В народной медицине капустный сок издавна применяли при лечении гноящихся ран на теле и язв.

Состав капустного сока очень богат минеральными веществами. Сок капусты содержит:

- натрий,
- кальций,
- калий,
- хлор,
- фосфор,
- магний,
- азот,
- сера,
- железо,
- кремний,
- магний,
- марганец,
- йод,
- фтор.

Капустный сок *способствует снижению содержания уровня сахара в крови*. Сок капусты усиливает выделение излишней жидкости из организма. Доказана высокая эффективность капустного сока *против запоров*.

Благодаря высокому содержанию хлора, серы и йода, капустный сок способен очищать слизистую оболочку желудка и кишечника от болезнетворных микроорганизмов, а также выводить различные шлаки и токсины.

Приготовление сока капусты

Для получения 1 л капустного сока нужно около 2 кг капусты.

Для того, чтобы приготовить капустный сок, нужно убрать верхние капустные листья, тщательно промыть кочан. Затем кочан и кочерыжку шинковать и пропустить через кухонный комбайн, после чего отжать капустный сок.

Нужно помнить, что только свежий капустный сок сохраняет все свои полезные свойства.

Употреблять сок нужно по 200 мл за 20-30 минут до еды 3 раза в день.



Капустный сок усваивается человеческим организмом за несколько минут. Его часто рекомендуют в диету людям, страдающим *язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с пониженной кислотностью*. Также капустный сок назначают в диетах, направленных на устранение лишнего веса.

Ещё одним замечательным свойством капустного сока является его благотворное влияние на *кроветворные процессы в организме*. Сок не только полезен при анемии, но также улучшает поступление крови к клеткам желудочно-кишечного тракта, что способствует лучшему клеточному обмену веществ.

Предостережение

Однако следует помнить, что капустный сок раздражает слизистую, поэтому людям, которые страдают острыми энтероколитами, у которых наблюдается повышенная перистальтика кишечника, люди, склонные к спазмам кишечника и желчных путей, должны ограничить себя в употреблении капустного сока.

Также не следует забывать, что капустный сок не стоит солить (ни поваренной солью, ни морской), не стоит добавлять в него острые приправы. Также при выборе капусты стоит обратить внимание на её внешний вид (наличие мелких черных пятен на листьях капусты или кочерыжке - признак насыщенности кочана нитратами; сок из такого кочана вряд ли будет полезен).

После употребления капустного сока может наблюдаться повышенное газообразование, доставляющее дискомфорт. Это происходит в силу того, что капустный сок избавляет кишечник от накопившихся продуктов гниения, как бы разлагая эти гнилостные остатки. Чтобы избавиться от этой проблемы следует употреблять *вместе с капустным соком морковный сок или сок шпината*. Также помогут клизмы. Повышенное газообразование - признак того, что кишечник находится в плачевном состоянии и заполнен токсинами.

Смесь капустного сока и морковного сока богата витамином С, так как оба сока содержат этот витамин в большом количестве.

Маска для лица из сока капусты

Эта маска для лица поможет ухаживать за увядающей кожей. Прекрасно обновить и омолодит кожу при регулярном применении.

Для приготовления маски необходимо взять 3 столовых ложки измельченной капусты и отжать её сок. Добавить в равных количествах (по 1 чайной ложке) мёд и дрожжи. Перемешать. Добавить 2 столовых ложки яблочного сока. Наносить на кожу лица и шеи на 15 минут.

Необходимо напомнить, что на состояние кожи лица влияет работа внутренних органов, кишечника и соблюдение питьевого режима.

Итак, благодаря большому содержанию витамина U капустный сок усиливает защитные свойства слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки и способствует регенерации клеток слизистой.

Благодаря сере, хлору и йоду капустный сок чистит кишечник от гнилостных остатков, токсинов и шлаков, попутно уничтожая болезнетворные микроорганизмы.

Способствуя притоку крови к клеткам желудочно-кишечного тракта, капустный сок улучшает обменные процессы на клеточном уровне.

Капустный сок очищает наш организм от «плохого» холестерина и выводит лишнюю жидкость из организма.

Этот сок усиливает перистальтику кишечника. И, благодаря улучшению процесса пищеварения, улучшает наш внешний вид и цвет кожи.

Будьте здоровы!

Автор: [Екатерина Соловьева](#)