

Káposzta

A káposztafélék családjának legismertebb tagjai: a fejes káposzta, a lilákáposzta, a kelkáposzta. Ide sorolható még a kelbimbó, a kínai kel, sőt, a karfiol is. Ezen zöldségek karcsúsító és az emésztésre gyakorolt jótékony hatását már nagyanyaink is felismerték, és káposztaleves formájában alkalmazták is. Csekély kalória- és magas rosttartalmuk miatt valóban gyorsítják az anyagcserét, illetve tisztítják a bélrendszert. Ugyanakkor rendkívül egészségesek, mivel a káposztafélék minden tagja tartalmaz A-, B- és C-vitamint, valamint kalciumot, foszfort, káliumot, magnéziumot, vasat és folsavat.

A káposzta remekül hajtja a vizet, fertőtleníti és méregteleníti. A természetgyógyászok gyakran javasolják a levét gyomorfekélyre, gyomorégésre és különféle emésztési problémákra. Rendszeres fogyasztásával megelőzhető a székrekedés, csökkenthető a vastagbélrák kialakulásának veszélyét, valamint erősíthető az immunrendszered. Rengeteg jó tulajdonsága közé sorolható még az is, hogy sokféle módon elkészíthető és fogyasztható, ráadásul tényleg nem kell nélkülözned jótékony hatásait, mindemellett pedig rendkívül pénztárcabarát.

Tápanyagtartalma

100 g káposztában azonos mennyiségű C-vitamin van, mint ugyanannyi citromban vagy narancsban, és ez egy felnőtt napi szükségletének nagy részét fedezi. Forraláskor azonban a zöldség C-vitamintartalmának több mint a felét elveszítheti, ezért fogyasszuk belőle minél többet nyersen, salátába keverve.

A zöld színű káposztafélék különösen gazdagok K-vitaminban, klorofillban, jó E-vitamin, vas, kalcium- és káliumforrások, de tartalmaznak béta-karotint, rostanyagot, folsavat, tiamint (B1-vitamin) is. A legtöbb tápanyagot a sötétebb színű, külső levelek rejtik.

A káposztában található kálium jó a szívnek, a kalcium a fogaknak és a csontoknak, míg a vas és a zöld növényi színanyag a vérképzéshez szükséges. A vörös színű fajták színét adó festékanyag, az antocián gátolja bizonyos baktériumok, köztük az enyhébb emésztőrendszeri fertőzésekért felelős *Escherichia coli* szaporodását, ezenkívül gyulladáscsökkentő hatású, és enyhíti a torokfájást.

A káposzta magas rosttartalma serkenti az emésztést, gyorsítja a bélmozgást, tisztítja a szervezetet és javítja az ellenálló képességet. Fogycukorbetegségnek, cukorbetegségnek hasznos táplálék, de tisztító hatása miatt rendszeres fogyasztása segít a reumás és a köszvényes betegekben, valamint bőrbetegségek esetén is kedvező hatású (belsőleg tisztít).

A savanyú káposztában lévő mikroorganizmusok egyrészt B- és K-vitamint termelnek, másrészt elősegítik a belekben a hasznos baktériumok elszaporodását. A K-vitamin fontos szerepet játszik a sebek gyógyulásában, és a savanyú káposzta egy adagja fedezi a napi szükségletünket. A savanyú káposzta levéből készített ital növeli az étvágyat, serkenti a fehérjeanyagcserét, ugyanakkor enyhe hashajtó hatása miatt tisztítja a gyomrot és a beleket.

Fekélyellenes hatása

A káposzta segíthet a fekélybetegségek megelőzésében és gyógyításában. Kedvező hatását még a 40-es években egy amerikai orvos fedezte fel, aki 55 gyomor- és nyombélfekélyes betegével naponta 1 liter kipréselt fejeskáposztalevet itatott. 3 beteg kivételével állapotuk javult. Röntgen igazolta, hogy fekélyük elmúlt, sőt a gyógyulási időtartam is hozzávetőlegesen 75%-kal csökkent. A hatásmechanizmusra azonban csak a 60-as években derült fény: a káposzta bőségesen tartalmaz olyan vegyületet (S-metilmetionin), amit maga a gyomornyálkahártya is termel, és ami a gyomrot a sav maró hatásától védi.

Ha a fekély már fennáll, akkor érdemes a biztos gyógyulást hozó gyógyszerekhez fordulni, de a kiújulás megelőzésében a diétát hatásosan egészíti ki a rendszeresen fogyasztott préselt káposztalé. A savanyú káposzta azonban fokozza a gyomorsav termelődését, ezért gyomor és nyombélfekély, vesebaj, valamint hasnyálmirigy-gyulladás esetén kerülendő.

Rákmegelőző élelmiszer

A káposzta nagyon gazdag olyan vegyületekben, amelyek védelmet nyújtanak bizonyos rákkeltő anyagokkal

szemben. Kísérletek igazolták, hogy rendszeres fogyasztásakor a gyomor és vastagbélrák kockázata csökken, de összefüggés lehet a rendszeres káposztafogyasztás és a sok esetben vastagbélrákká fajuló vastagbélpolip visszafordulása között is.

A védő hatást több kémiai anyag eredményezi, így meg kell említeni a keresztesvirágzatúak családjában található fitovegyületeket (glükoszínolátok, izotiocianátok, indolok, di-tiolok), az antioxidáns C- és E-vitamint, illetve a zöld és vörös fajták színét adó béta-karotint. Ezek mellett jelentős szerepe van a káposztában lévő polifenoloknak és a klorofillnak is.

Az elsősorban keresztesvirágúakban gyakori indolok a nőknél közvetlenül elősegítik az ösztrogén lebontását és eltávolítását a szervezetből, ezáltal talán csökkenthetik az emlő és petefészekrák kialakulásának veszélyét is. Kéntartalmú vegyületei (glükoszínolátok, izotiocianátok) olyan enzimek termelésére készítik a májat, melyek ártalmatlaná tesznek egyes rákkeltő anyagokat, mások kiürítését meg serkentik. Ezen kívül glükoszínolát nevű sajátos aromanyaga nagymértékben blokkolja a daganatos sejtek szaporodását.

A népi gyógyászat tapasztalatai szerint az ekcémát eredményesen lehet kezelni friss káposzta vagy kelkáposztalevelekkel. A megmosott leveleket tépjük apróra darabokra, melegítsük meg, majd többrétegű pólót képezve fedjük be velük az érintett bőrfelületet minden reggel és este.

A megtört káposztalevelekből készített borogatás a migrénnek is régi orvossága. A népi gyógyászatban a zöldséget alkalmazzák még hörghurut, ekcéma, visszérgyulladás és reuma esetén. Savanyított változatát ajánlják vérszegénység, tavaszi fáradtság, megfázás és fertőzések megelőzésére.

A savanyú káposzta élettani hatásai

A savanyú káposzta a bélrendszer barátja, a szegények gyógyszere, ebben minden benne van...

Energiatartalma alacsony, 100 gr csupán 20 kcal-t tartalmaz.

Jelentős a C vitamin, niacin, karotin, B1 vitamin, K vitamin, folsav, foszfor, kalcium, kálium, nátrium, magnézium tartalma.

A káposzta egészségvédő, betegségmegelőző növényi vegyületeket is tartalmaz (pl. szulforafánt, glükoszínolátot, amelyet közvetett antioxidánsként is emlegetnek, flavonoidokat), csökkenti a gyulladásokat, természetes immunerősítő.

Nagy a ballasztanyag tartalma, a tejsavbaktériumok mellett antibakteriális anyagok sorát tartalmazza. Segíti a normális bélflóra regenerálódását (pl. antibiotikum után).

A magas rost tartalom serkenti az emésztést, tisztítja a szervezetet.

Sebastian Kneipp a XIX. századi német szerzetes - természetgyógyász a "bél seprűjének" nevezte.

Hippokratész univerzális gyógyszerként javallotta.

A magyar Lippai János, 1664-ben írt *Posoni kert című művében*: (a savanyú káposztát) "még

eleinktől maradt névvel Magyarország címerének szoktuk nevezni "

A szív és érrendszeri betegségek, emésztési-, bélbetegségek mellett javasolják a sebgyógyulás segítésére pl. operáció után a magas kálium tartalma miatt.

Idegesség és depresszió esetén a benne található acetilcholin nyugtatólag hat a vegetatív idegrendszerre.

Amikor diétára, egészséges táplálkozásra gondolunk sokszor megfeledeznünk nagyanyaink ősi praktikáiról.

Ilyen például a savanyú káposzta leve is.

A fogyókúrázók is használhatják, gyorsabban tudnak fogyni.

Az anyagcsere számára fontos elemeket tartalmaz, erjedésekor jótékony hatású, savtermelő baktériumok szaporodnak el benne, melyek gátolják a káros mikrobák szaporodását és kedvező hatással vannak a bélflórára. A savanyodásnak köszönhetően a káposzta megőrzi magas C-vitamin tartalmát. Ugyanakkor a savanyúkáposzta ízesítéséhez felhasznált fűszerek, mint a babérlevél, kapor, bors, mustármag, torma, köménymag szintén gyógynövények, melyek pozitív hatással vannak az emésztőszervi- és a légúti betegségekre. A C-vitaminon kívül A- és B-vitaminban is gazdag, de kálium, kén, vas, klór, nátrium, foszfor, kalcium és jód is van benne.

Szabályozza a vércukrot, tisztítja a beleket, segíti a máj működését, csökkenti a koleszterint.

Jótékony hatása a rákos megbetegedésben is.



Őszi kikerics (Colchicum autumnale)

Leírás és előfordulás:

hagymagumós, erősen mérgező növény. Hegyi réteken, üde kaszálókon és lápokon gyakori. Diónyi nagyságú, tömör hagymagumójából ősszel csak virágok fejlődnek, ezek halványlila színűek, helyenként óriási tömegben virítanak augusztus és október között. Az ősszel megtermékenyült és a föld alatt áttelelt magházból 3-5 cm hosszú toktermések fejlődnek, melyek a 20-30 cm hosszú, 2-7 cm széles, kissé húsos, ép szélű, és ugyancsak tavasszal kihajtó 3-4 lándzsás levél között bújnak ki. A sokmagvú termések nyárra érnek be, utána a növény visszahúzódik. A magvak 2 mm átmérőjűek, éretten sötétbarnák, pontozottak, ragadósak.

Felhasznált részei:

házánkban a hagymagumó (*Colchici autumnalis/ tuber= bulbus*) és a mag (*Colchici autumnalis/ semen*), más országokban a virág (*Colchici flos*) is.

Főbb hatóanyagok:

a hagymagumóban és a magokban protoalkaloidok (főleg kolchicin).

Főbb hatások:

fehérvérsejtek falóképességét csökkentő, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító.

Ajánlott napi adagja:

Standardizált készítményekben, orvosi rendeletre!

Felhasználás:

a hagymagumót és a magokat ipari nyersanyagként, akut köszvényes rohamok kezelésére alkalmas gyógyszerek előállítására.

Megjegyzés:

a drogjai mérgezők, házi-szerként semmilyen formában nem használhatók!

