

CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ DEL CAVOLO CAPPuccio

IL CAVOLO CAPPuccio

In questo articolo vi spiegherò le caratteristiche e le proprietà principali del **Cavolo Cappuccio**. Non perdiamo altro tempo e scopriamone subito di più.

Caratteristiche

Il **cavolo cappuccio** è un ortaggio appartenente alla famiglia delle Crucifere e ad una varietà di Brassica oleracea. Colore verde, ma ne esiste anche una qualità di colore rosso. Sapore dolce. Dalla fermentazione del cavolo verza otteniamo i crauti attraverso un processo chiamato fermentazione lattica. I crauti, per la presenza di una molecola di nome **COLINA** riescono ad abbassare la pressione sanguigna, regolarizzare l'assorbimento dei grassi nell'organismo e facilitare il passaggio di nutrienti nel sangue.

Proprietà

Ha **grandi virtù terapeutiche**. Utile per il tubo digerente (in caso di stipsi), per gli stati ulcerosi (soprattutto come succo centrifugato), per le vie respiratorie, tonico del sistema cardiocircolatorio e nervoso.

Proprietà Nutrizionali

Ricco di fibre, vitamina A, C e K. I minerali più rappresentativi sono calcio, potassio, fosforo, ferro, calcio, zolfo (quest'ultimo responsabile anche del caratteristico odore percepibile durante la cottura).

Trattamento Esterno

IMPACCO DI CAVOLO VERZA: Eccellente nei disturbi del sistema cardiocircolatorio come varici o flebiti, in caso di ascessi o foruncoli, contusioni, infiammazioni (artrite ad esempio).

È un ottimo cicatrizzante.

Si lavano e asciugano alcune foglie di cavolo verza, si schiacciano con una bottiglia di vetro su una superficie piana, finché esce un poco di liquido. Si applicano 3-4 strati di foglie a diretto contatto con la pelle e si fanno aderire bene grazie all'utilizzo di una garza.

Lasciare in loco tutta la notte o per 2-3 ore.

NB. **Proprietà terapeutiche** e rimedi sono da considerarsi informazioni generiche. Fare sempre riferimento ad uno specialista.

Scopri molte **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.