**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2015 г.**

**Цикорий обыкновенный**  - травянистое растение – достигает в высоту до одного метра, растет как сорняк на лугах, полях, по обочинам дорог, на приусадебных и дачных участках. Стебли ветвистые, прямостоячие; стеблевые листья ланцетные, с зубчатыми краями, прикорневые листья выемчато-перистораздельные. Собранные в соцветия-корзинки цветки обычно ярко-голубые, иногда встречаются и розоватые.

Цикорий — это растение, которое в настоящее время используется людьми для лечения множества разнообразных заболеваний.

Благодаря большому количеству полезных веществ цикорий обладает множеством полезных свойств. Это позволило ему обрести популярность и стать незаменимым во многих областях медицинского применения.

Именно корень этого растения является местом, где хранятся все самые полезные свойства цикория — в нем содержится от 60 до 70 процентов инулина *–* вещества, способствующего созданию в кишечнике среды, благоприятной для размножения полезной микрофлоры. Кроме того, оно препятствует развитию различных патологических состояний и снижает уровень липидов в крови»

Корни целебного растения применяются в народной медицине в свежем виде во весь период лета, а чтобы хранить, в сентябре месяце их режут на мелкие куски и сушат в печи или на солнце.

Этот полисахарид часто применяется в виде природного сахарозаменителя.

Кроме инулина, в корне цикория находится вещество под названием гликозид интибин. Оно нашло свое применение в медицине в качестве средства, помогающего успокоить нервную систему. Кроме того, благодаря ему удается расширить сосуды и избавиться от тахикардии.

В состав корней входят ароматические кислоты, тритерпены и сесквитерпеновые лактоны.

Из-за своего лечебного воздействия на человеческий организм при лечении большого количества заболеваний это растение получило в народе величественное название «царь-корень».

Вся надземная часть цикория обыкновенного также полезна, как и корень. Листья, собранные в период цветения, используются для приготовления настоев.

Одинаковую пользу цикорий может принести, как взрослым, так и детям.

Стоит отметить, что применение цикория в лечебных целях доступно даже [для беременных женщин](http://femininesite.ru/vse-pro-chaj/chaj-pri-beremennosti-zapretit-nelzya-razreshit.html) — стоит лишь соблюдать разумные пределы его употребления.

## 

Основные полезные свойства этого растения выражаются в следующих благотворных воздействиях на человеческий организм:

* **Железо**, содержащееся в цикории, покажет свои лечебные свойства при лечении заболеваний, относящихся к сердечно сосудистым заболеваниям: тахикардии, анемии, атеросклерозе, ишемической болезни;
* **Калий**, которого достаточно в растении, нормализует работу сердца, успокаивает ритм и увеличивает амплитуду его работы, расширяет сосуды, выводит излишний холестерин из крови.
* **Витамины**, входящие в **группу B**-витаминов, улучшают состояние нервной системы человека, оказывают успокаивающее действие, повышают настроение и бодрят сознание человека, придавая ему жизненную энергию.

Очень полезно употреблять в пищу напиток из корня растения в качестве заменителя кофе, не содержащего в себе такого вещества, как кофеин.

Такой напиток не обладает противопоказаниями, и больше всего пользы принесет людям, страдающим неврастенией, гипертонией, бессонницей, мигренью, депрессией и прочими заболеваниями схожего характера;

Регулярное употребление растения в пищу позволяет добиться нормализации работы пищеварительной системы.

С помощью цикория можно справиться с расстройствами желудочно-кишечного типа, поддерживать полезную микрофлору кишечника, а также значительно уменьшить риск появления в желудке и кишечнике процессов воспалительного характера за счет укрепления общего иммунитета организма человека.

Таким образом, растение широко применяется в профилактике, а также лечении таких заболеваний, как гастрит, диспепсия, дисбактериоз, язва 12-перстной кишки, язва желудка, запор и другие;

* Отвар цикория обладает антимикробными свойствами и помогает предупредить воспалительные процессы, поэтому его часто применяют для заживления ран на теле человека;
* Используются не только отвары растения, но и его настои, спиртовые корневые настойки, которые будут крайне полезны в лечении нейродермита,[*экземы*](http://femininesite.ru/krasota-i-zdorove/zabolevanie-ekzema.html), [*себореи*](http://femininesite.ru/krasota-i-zdorove/salnye-volosy-i-zhirnaya-kozha-prichiny-i-lechenie.html), диатеза, аллергического дерматита, псориаза, [*угрей*](http://femininesite.ru/krasota-i-zdorove/maski-dlya-zhirnoj-problemnoj-kozhi-effektivnaya-pomoshh.html), ветряной оспы, витилиго [*фурункулеза*](http://femininesite.ru/krasota-i-zdorove/furunkuly-i-chirii.html)и прочих кожных заболеваний;
* Цикорий, кроме известного  [*мочегонного*](http://femininesite.ru/krasota-i-zdorove/domashnie-mochegonnye-sredstva.html) и[*желчегонного*](http://femininesite.ru/krasota-i-zdorove/zhelchegonnye-sredstva-rastitelnogo-proisxozhdeniya.html)  действия, также используется в случаях борьбы с глистными инфекциями, понижения жара в теле человека. Благодаря этому растению в печени улучшаются обменные процессы, ускоряется растворение камней желчного пузыря;
* Поскольку инулин, природный заменитель сахара, содержится в цикории в больших количествах, это растение стало незаменимым в области лечения таких распространенных заболеваний, как [*сахарный диабет*](http://femininesite.ru/krasota-i-zdorove/saxarnyj-diabet-2-stepeni.html) и *ожирение*. Соответственно, на людей, страдающих сахарным диабетом, цикорий оказывает действие в виде снижения уровня сахара в крови.
* У людей, страдающих ожирением тела, цикорий существенно улучшает [*обмен веществ*](http://femininesite.ru/metody-poxudeniya/obmen-veshhestv-belki-zhiry-i-uglevody-znaniya-dlya-zhelayushhix-poxudet.html)*,* что приводит к нормализации массы тела.
* Цикорий улучшает аппетит, обладает желчегонным действием, благодаря входящим в его состав сесквитерпеновым лактонам. Эти вещества благоприятно воздействует на больных язвой желудка и 12-перстной кишки. В верхушках растения содержатся ароматические кислоты, обладающие мочегонным действием. Растение особенно эффективно при гиперхолестеринемии и гиперлипедемии.
* Препараты лечебного растения великолепно очищают почки и печень от шлаков, поэтому их назначают для лечения этих органов. Кроме того, они обладают желчегонным свойством и эффективно действуют при различных нарушениях пищеварения (отрыжка, изжога, вздутие живота, замедленное пищеварение, тошнота). Как дополнительное средство, цикорий используется при лечении *подагры и*[*дерматитов*](http://narodnaiamedicina.ru/lechenie-atopicheskogo-dermatita-narodnymi-sredstvami.html).
* *Замедленное пищеварение, вздутие живота, отрыжка, заболевания*[*печени*](http://narodnaiamedicina.ru/zabolevaniya-pecheni-i-zhelchevyvodyashhix-putej.html)*и* [*почек*](http://narodnaiamedicina.ru/lechenie-xronicheskogo-pielonefrita-v-narodnoj-medicine.html)*:*

- лучше целиком использовать растение (надземную часть и корень); Прокипятите в течение пяти минут 15-30 г сухого сырья в одном литре воды. По одной чашке днем и вечером до еды.

* *Хронические*[*запоры*](http://narodnaiamedicina.ru/narodnaya-medicina-o-zapore.html)*, заболевания почек с отеками, заболевания печени и* [*желчного пузыря*](http://narodnaiamedicina.ru/lechenie-zhelchnokamennoj-bolezni.html)*:*

- залить тремя стаканами воды столовую ложку измельченного корня цикория обыкновенного, прокипятить 10 минут на малом огне, остудить и процедить. По ⅓ стакана отвара трижды в день.

* [*Лечение глистов*](http://narmedblog.ru/lechenie-glistov-narodnymi-sredstvami.html)*:*

- залейте двумя стаканами воды взятые по одной чайной ложке корня цикория, травы  [тысячелистника](http://narodnaiamedicina.ru/tysyachelistnik-obyknovennyj-primenenie-v-narodnoj-medicine.html), пижмы, томите на водяной бане 15 минут. По ¼ стакана утром натощак перед едой. Курс – семь дней.

* *Рецепт для*[*диабетиков*](http://narodnaiamedicina.ru/recepty-lecheniya-saxarnogo-diabeta.html)*:*

- возьмите по одной столовой ложке корня цикория, травы [манжетки](http://narodnaiamedicina.ru/manzhetka-obyknovennaya-primenenie-v-narodnoj-medicine.html)и[полыни](http://narodnaiamedicina.ru/polyn-obyknovennaya-primenenie-v-narodnoj-medicine.html) и створок фасоли, залейте пол-литра воды и держите на слабом огне 10 минут. Остудите и профильтруйте. Трижды в день до еды по маленькой рюмке (30-50 мл).

* Рецепт при увеличении селезенки  как укрепляющее, успокаивающее, обезболивающее и ликвидирующее опухоль средство:

- возьмите 2 г корня цикория залейте 1 стаканом кипятка, укутайте на 30—40 мин, процедите. Принимать по 1—2 ст. ложки 3 раза в день. Можно применять экстракт цикория, который продается в магазине: 1/4 —1/3 ч. ложки на 1 стакан кипятка, размешать и пить как чай с медом или сахаром.

* *Рецепт для улучшения аппетита и пищеварения:*

- залейте 2 стаканами кипятка столовую ложку измельченной травы, укутайте. После остывания пить по ¼ стакана до еды 3 р в день;

- этим же настоем промывайте гнойные раны, делайте примочки при экземе, фурункулах и угревой сыпи.

* *Рецепт против стресса и*[*малокровия*](http://narodnaiamedicina.ru/lechenie-anemii-narodnymi-sredstvami.html)*:*

- приготовьте сок из цикория: срежьте верхушки растения, промойте их, ошпарите кипятком и пропустите через мясорубку. Отожмете из полученной кашицы сок, прокипятите его 2-3 минуты и храните в холодильнике в стеклянной баночке с крышкой. Растворите по одной чайной ложке сока цикория и меда в ½  стакана теплого молока. Пейте 3 р в день один месяц. Результат отличный.

* *Рецепт для восстановления зрения:*

- смешайте 200—250 мл смеси сока цикория,  [моркови](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/carrot-juice.html), петрушки,  [сельдерея](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/celery-juice.html). Принимайте ежедневно несколько недель.  Данная смесь соков питает мышечную систему глаз, что дает удивительные результаты восстановления дефектов зрения. Восстанавливает зрение до нормального за несколько дней или недель

* *Вегетарианский целебный салат из цикория:*

- когда наступит весна, приготовьте салат из молодых побегов и листьев цикория. Нарежьте 5-6 побегов растения, тушите пять минут с добавлением растительного масла, охладите, смешайте с листьями салата, тертым яблоком и морковью, петрушкой и зеленым луком, затем обрызгайте поверх лимонным соком. По вкусу – мед и соль. Заправьте салат сметаной или нежирной ряженкой. Пропорции используемых овощей – произвольные. Очень вкусное и полезное блюдо!

В качестве наружного средства **настой цикория** (2 чайные ложки измельченного корня на 200 мл кипятка) применяется при лечении экземы, фурункулеза, псориаза, атонического дерматита.

При этих заболеваниях назначают фитоаппликации на 20-30 мин ежедневно в течение 3—5 дней до уменьшения воспаления или до подсушивания мокнущей поверхности. Отвары корней и спиртовую настойку применяют для промывания ран и ссадин, делают фитоаппликации при себорейном и аллергическом дерматитах, острых проявлениях экземы и других острых воспалительных процессах.

**Применяя цикорий в лечебных целях, следует помнить о его потенциальных негативных свойствах** для тех людей, которые:

* испытывают большие трудности с пищеварительной системой (болезни 12-перстной кишки, гастрит, язва желудка и прочее);
* страдают от такой болезни, как геморрой;
* страдают от проблем, вызванных различными заболеваниями, касающихся печени;
* лечатся от проблем с нервной системой (бессонница, стресс, депрессия).



Перечень использованных материалов:

1. <http://narodnaiamedicina.ru/primenenie-cikoriya-obyknovennogo-v-narodnoj-medicine.html>
2. <http://femininesite.ru/krasota-i-zdorove/cikorij-svojstva-primenenie-i-protivopokazaniya.html>
3. <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-c.html>
4. <http://am-am.su/648-cikoriy.html>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова