

Цикорий: лечебные свойства и противопоказания.



У большинства людей, несведущих в народной медицине, название "цикорий" ассоциируется с напитком — суррогатом **кофе**. Для сторонников здорового питания, цикорий — великолепная салатная (выгоночная) культура. И это верно — до чего многолик цикорий. Но не каждый сможет узнать привычный в его понимании цикорий в дикорастущем растении, которое в народе окрестили "петровыми батогами". А ведь это тоже цикорий (латинское название *Cichorium intybus*), только обыкновенный, дикий, и он является родоначальником того цикория, из корня которого готовят суррогат кофе, или получают путем выгонки сырье для салатов.

Дикий цикорий, лечебные свойства которого используются в основном в народной медицине, в отличие от культурных сортов имеет длинный стержневой корень, вероятно, поэтому в народе его еще называют "крысиный корень".

Заготовка лечебного сырья

Мясистые утолщенные корни культурных сортов цикория выкапывают по осени, и, в зависимости от предназначения, закладывают на хранение, или же подвергают термической сушке.



Траву цикория обыкновенного собирают в течение всего лета, и высушивают под навесами, защитив от попадания прямых солнечных лучей. Траву цикория не содержит много влаги и прекрасно высыхает на чердаках, подвешенная в пучках корнями вверх.

Химический состав

Трава цикория (надземная часть) содержит химические соединения группы оксикумаринов, цикориевую кислоту и ее производные — оксикоричные кислоты, ряд флавоноидов (апигенин, кверцетин и пр.), витамины и микроэлементы.

Корни цикория богаты инулином, который растворяется в горячей воде. В "корнеплодах" культурных сортов содержание инулина достигает до 60%. Кроме инулина в корнях содержатся горькие гликозиды и другие органические соединения. Специфические горечи в большом количестве сконцентрированы в млечном соке растения.

Лечебные свойства цикория

Лечебные свойства цикория были известны еще нашим далеким предкам, о чем свидетельствуют записи эпохи фараона Рамзеса IV, найденные в Египте. Египтяне использовали млечный сок цикория при укусах ядовитых змей и насекомых.

Рекомендации о применении цикория встречаются в трудах Авиценны (Ибн-Сина), который прописывал его в качестве желудочного средства (при заболеваниях желудочно-кишечного тракта), назначал при подагре и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.



Отвары цикория издревле использовались при отеках сердечного происхождения. Уместно отметить, что трава цикория богата соединениями калия, которые крайне необходимы для нормальной работы сердечной мышцы.

Благодаря наличию горечи, настой травы способствует усилению деятельности пищеварительных желез, и оказывает легкое желчегонное действие (увеличение секреторной активности продолжается в течение 3-х часов, при этом усиление желчеотделения достигает 40%).

Настой надземной части растения, а также свежий сок обладают выраженными гипогликемическими свойствами (понижают уровень сахара в крови). А благодаря наличию органических соединений йода, отмечается и тиреостатический эффект.

Настой цикория также губительно действует на бактериальную микрофлору и способствует регенерации тканей, поэтому его в виде примочек часто применяют при фурункулезе, гнойных ранах и поражении экземой.

В некоторых странах, например в Германии, цикорий обыкновенный включен в реестр лекарственного сырья, и его использует научная медицина в качестве тонизирующего и аппетитного средства. Кроме того, Государственная служба здравоохранения Германии рекомендует применение цикория в составе чайных смесей, используемых при лечении различных недугов, связанных с нарушениями пищеварительных процессов и обмена веществ (метеоризм, головные и мышечные боли и т.д.).

Побочное действие и противопоказания



При лечении цикорием не отмечается побочных эффектов, также не выявлено особых противопоказаний.

Цикорий при беременности и в период лактации

Если говорить об использовании цикория во время беременности, то необходимо сразу обозначить цель. Если речь идет об употреблении "кофейного напитка", то это можно только приветствовать: цикорий — отличное тонизирующее средство, обогащает организм будущей мамы микроэлементами и другими биологически активными веществами, деликатно выводит шлаки, токсины и излишек жидкости, предупреждает отеки и нормализует функцию дефекации. Кроме того, регулярный прием цикория стимулирует аппетит, что также немаловажно во время вынашивания плода. А вот в период грудного вскармливания от употребления напитка из цикория лучше воздержаться, так как биологически активные вещества выделяются с молоком матери, а организм малыша может их не воспринимать, и это может спровоцировать аллергию и расстройства пищеварения. Чтобы обезопасить себя и малыша от неприятностей, лучше перестраховаться и проконсультироваться с врачом.

Врачебная консультация требуется и при лечении препаратами на основе цикория. Как правило, лечебные сборы включают несколько компонентов, в том числе и таких, для которых имеются противопоказания. Принимать решение о целесообразности лечения препаратами на основе цикория — это в компетенции специалиста.

Рецепты применения цикория



- **Настой травы.** Залить стаканом кипятка 1 ч.л. травы цикория, настаивать в термосе в течение 4-х часов. Принимать до 4-х раз в день по полстакана. Можно добавить мед для

коррекции вкуса (средство очень горькое). Настой рекомендуется для возбуждения аппетита, как тонизирующее средство для улучшения работы ЖКТ, а также в случаях нарушения пищеварительных процессов.

- **Настой для примочек.** На пол-литра кипятка — 20 г травы. Настаивать на водяной бане в течение получаса. Примочки при экземе и других кожных заболеваниях.

- **Отвар корней.** Используются корни дикорастущего цикория. На пол-литра воды — 1 ч.л. сырья. Варить после закипания 15 минут, далее настаивать в течение 2-х часов. Принимают по 100 мл трижды в день (можно подслащивать медом). Применяется отвар в тех же случаях, что и настой. В лечебный отвар переходит большое количество дубильных веществ, поэтому он полезен при различных нарушениях пищеварения (диспепсия, диарея, запоры) и заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты). Отвар также назначают при недержании мочи. При зубной боли отваром полощут ротовую полость. Препарат назначается в случае различных кожных заболеваний, связанных с нарушениями обменных процессов (угри, сыпи, фурункулез и пр.).

- **Чай.** Залить стаканом холодной воды 1 ч.л. травы в смеси с корнями, и проварить в течение 5-ти минут (после закипания). Употреблять 2 - 3 раза в день по стакану, за полчаса до приема пищи.



- **Чайная смесь.** В травяной сбор, используемый для приготовления чайной смеси, входит трава цикория (с корнями), одуванчик (растение целиком, вместе с корнем) и листья мяты перечной в соотношении 2:2:1. На стакан холодной воды потребуется 2 ч.л. сбора. Процесс приготовления аналогичен предыдущему рецепту. Продолжительность курса лечения составляет от 3-х до 6-ти недель (пить по стакану 1 - 2 раза в день). Такая чайная смесь рекомендуется для проведения весеннего и осеннего оздоровления, особенно для людей, страдающих заболеваниями ревматического характера, с нарушениями деятельности печени и почек, при наличии сердечных недугов и пр.

Лечебные свойства цикория в народной медицине

- **При увеличении селезенки.** При некоторых внутренних заболеваниях отмечается увеличение (опухание) селезенки — главного фильтра крови нашего организма. Снять воспаление, уменьшить опухоль и купировать болевой синдром поможет лечебный настой корней цикория (дикого!). Необходимо залить 250 мл кипятка 20 г измельченного сырья и настаивать в термосе (или укутав одеялом) в течение получаса (до 45 минут). Принимать 3 - 4 раза в сутки по 1 - 2 ст.л.

- **При камнях в желчном пузыре.** Травяной сбор (все компоненты в равной пропорции): корень цикория и одуванчика, трава вахты трехлистной (трифоль) и репешка, листья мяты перечной. На пол-литра кипятка — 2 ст.л. травяной смеси. Настаивать 2 - 4 часа. Отвар необходимо употребить в течение 2-х суток.

- **При неврастении.** Препараты (отвары или настои), приготовленные из цветков "петрова батоба" в народе применяют для лечения неврастении и истерии. Готовят настои или отвары из расчета 1 ст.л. высушенных цветков цикория на 250 мл (стакан) воды. Принимают по 50 - 70 мл за полчаса до еды.



- **При малокровии.** Сок цикория содержит большое количество органического железа, поэтому народные целители рекомендуют его в случае железодефицитной анемии, или после обильной кровопотери. Наиболее целесообразно получать сок из молодых побегов (10 - 15 см). Срезанные в стадии бутонизации стебли залить кипятком на 2 - 3 минуты, пропустить через мясорубку и отжать сок. Полученную жидкость проварить 1 - 2 минуты. Принимать по 1 ч.л. с молоком. Для коррекции вкуса можно добавить равное количество меда. Кратность приема зависит от состояния больного. Курс лечения до полутора месяцев.

- **При заболеваниях печени.** Народный целитель М. Носаль советует принимать отвар смеси трав. В состав входят: по 40 г травы зверобоя, цветков календулы и цмина песчаного, по 30 г травы цикория и коры крушины, 20 г травы спорыша и 10 г ромашкового цвета. Залить 20 г смеси 3-мя стаканами холодной воды, настоять в течение 8-ми часов, затем проварить 5 - 7 минут. Принять в течение суток.

Лечебные свойства цикория в косметологии

- **Себорея и алопеция**, как правило, это медицинские проблемы, для лечения которых необходима врачебная консультация. Но ломкость и выпадение волос, появление перхоти часто могут быть спровоцированы внешними факторами. В таких случаях, при явном отсутствии патологии, укрепить волосы и оздоровить кожу головы поможет цикорий — периодически ополаскивайте волосы после мытья отваром травы цикория.



- **Сок цикория** полезно вводить в состав кремов, лосьонов, масок домашнего приготовления.

- **Корень цикория** (культурных сортов) подходит для приготовления оздоровительных масок для лица (против угрей, шелушения и др.). Необходимо измельчить в блендере свежий корень, тщательно перемешать с медом и небольшим количеством спиртового раствора прополиса.

Цикорий в диетологии

Лишний вес — извечная "проблема" представительниц "слабого пола", которые ради "соблюдения фигуры" готовы подвергать свой организм пыткам времен инквизиции Средневековья. Но ведь есть, пусть не панацея, но весьма эффективные средства — **имбирь** и цикорий. Приготовить отвар цикория для похудения не сложно. Необходимо залить 1 ст.л. измельченного корня полулитром холодной воды, довести до кипения и варить 10 минут. После остывания отвар готов к употреблению. Принимать за полчаса перед едой по 100 мл.

Кулинария и цикорий

- **Суррогат кофе**. Измельченные корни цикория поджарить до приобретения характерного цвета, просушить и перемолоть в кофемолке.

Источник: <http://indasad.ru/lekarstvennye-rasteniya/3498-tsikorij-lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya>