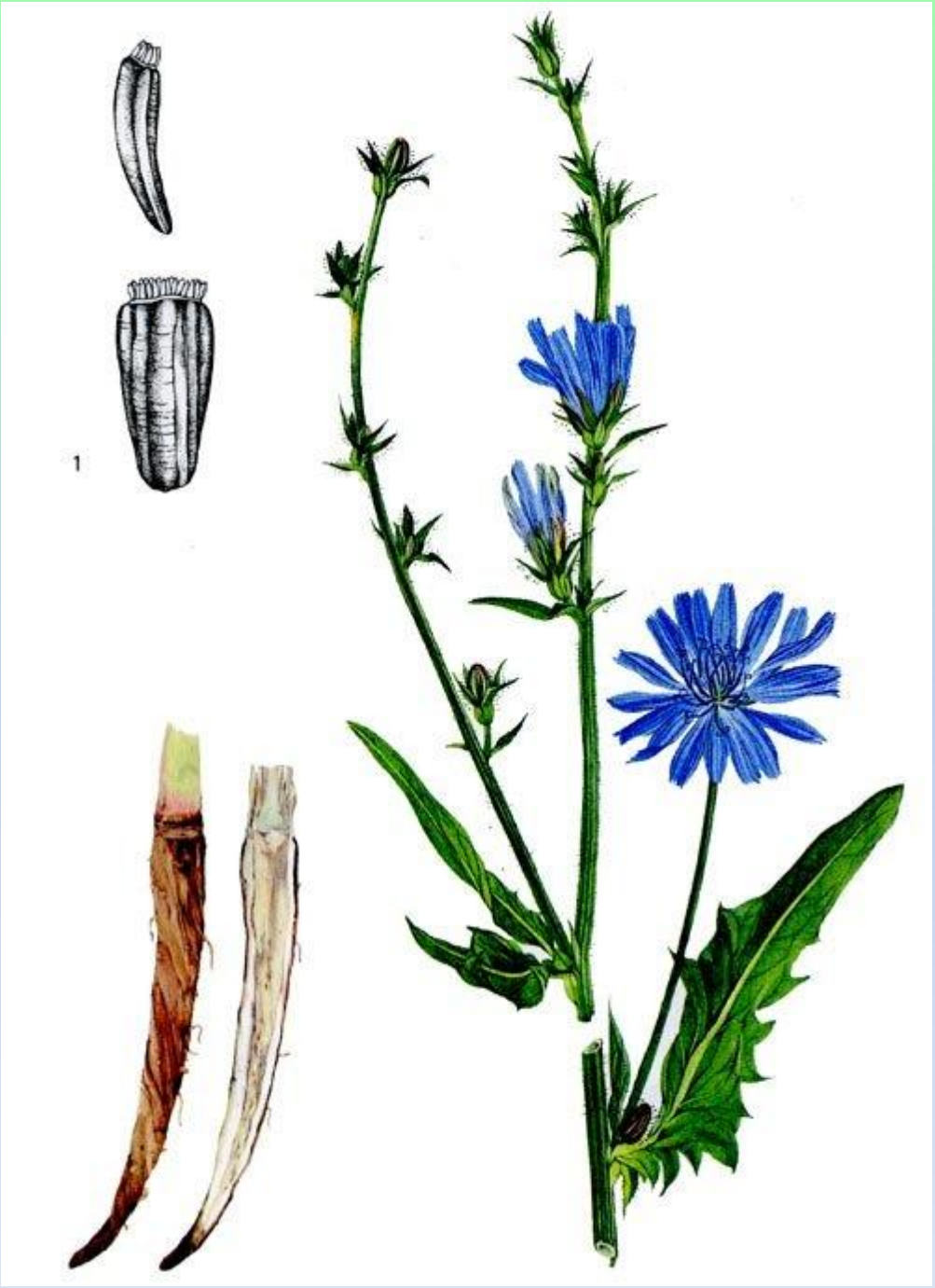
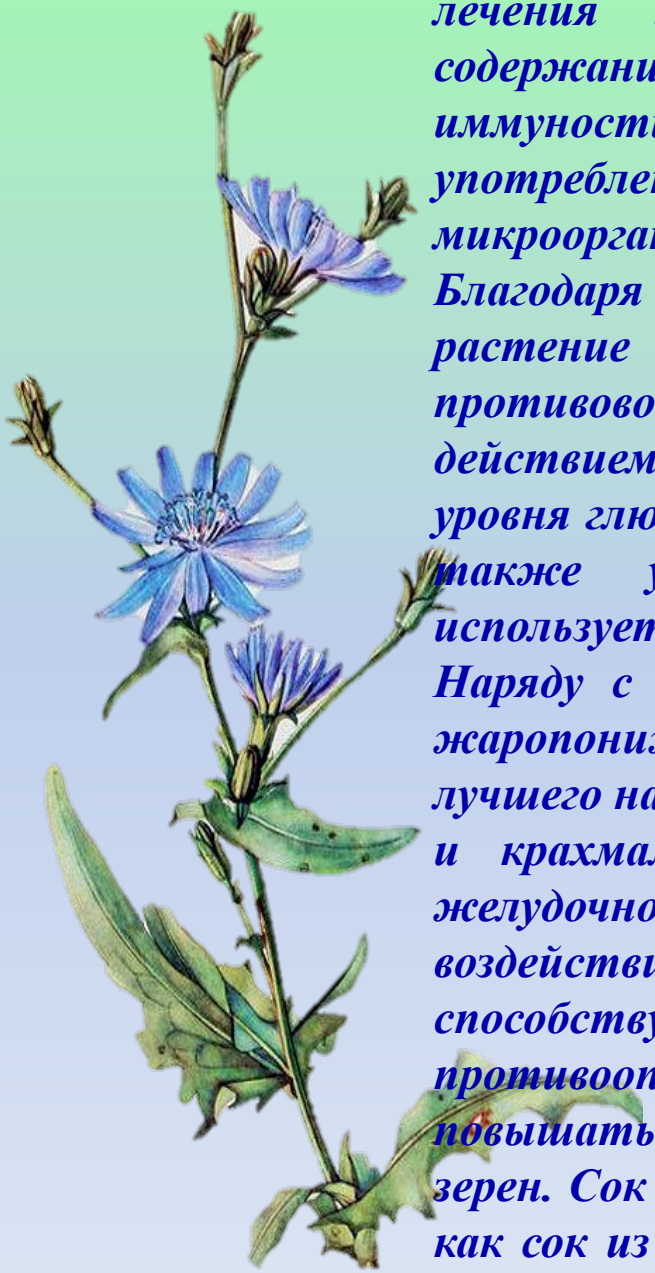
Цикорий



Цикорий -многолетнее (для диких форм) или двулетнее (у культурных сортов) травянистое растение высотой 75—100 см с утолщенным веретеновидным многоглавым корнем длиной до 1,5 м, похожим на редьку, и млечниками во всех органах. Цикорий издавна культивируется как пищевое и лекарственное растение. Его высоко ценили врачи прошлого за разносторонние лечебные свойства. В Древнем Египте и Риме его применяли как средство, улучшающее пищеварение. Авиценна в XI в. применял препараты цикория для лечения расстройств желудочно-кишечного тракта, воспалении глаз, подагре. В России с начала XIX в. стали в основном культивировать цикорий обыкновенный с целью получения корней, реже — цикорий салатный для использования листьев.

Польза цикория



Такое замечательное растение как цикорий, широко используется для лечения многих заболеваний. Его польза обусловлена высоким содержанием различных микроэлементов, которые обладают иммуностимулирующими свойствами. Кроме того, регулярное употребление цикория препятствует росту болезнетворных микроорганизмов и усиливает обмен веществ в человеческом организме. Благодаря своему уникальному химическому составу, это замечательное растение может похвастаться желчегонным, мочегонным, противовоспалительным, легким успокаивающим и ранозаживляющим действием. Чем полезен цикорий? Он благотворно влияет на снижение уровня глюкозы в крови, нормализует функцию поджелудочной железы, а также усиливает сердечную деятельность. Нередко цикорий используется в качестве противомикробного и вяжущего средства. Наряду с этим он наделен противовоспалительным, успокаивающим, жаропонижающим и сосудорасширяющим свойствами. Для диабетиков лучшего напитка не найти, поскольку цикорий способен заменить и сахар, и крахмал. Цикорий в большинстве случаев показан при многих желудочно-кишечных проблемах. Также он оказывает общеукрепляющее воздействие на иммунные механизмы человека. Такое целебное растение способствует заживлению ран и экзем, а также отличается слабым противоопухолевым эффектом. Благодаря способности цикория повышать общий тонус организма, его применяют вместо кофейных зерен. Сок цикория укрепляет и питает мышечную систему глаз. Но так как сок из цикория добыть даже в количестве одного стакана довольно непросто, разрешается смешивать его с другими овощными свежими выжатыми соками, к примеру, с соком моркови.

Вред цикория

Однако, помимо очевидной пользы существует и вред от цикория, который может вылиться в стойких аллергических реакциях для людей, которые страдают индивидуальной непереносимостью продукта. К тому же, стоит воздержаться от употребления цикория людям страдающим гастритом и варикозным расширением вен. Помимо того, вред цикория может выражаться в повышенной возбудимости и бессоннице. Врачи советуют пройти обязательное медицинское обследование перед применением лекарственных препаратов на основе цикория. Не следует заниматься самолечением и без видимых на то причин принимать медицинские препараты. Растворимый напиток из цикория нельзя употреблять при следующих заболеваниях:

— астма;
— бронхит;
— болезни сосудов;
— варикозное расширение вен;
— нарушение работы сердца, сердечной мышцы;
— нарушение работы желчного пузыря.

Выращивание цикория

На первом году у растения образуется прикорневая розетка листьев, в то время как в почве уже начинает формироваться корнеплод с утолщенным верхом. На втором году жизни образуются семена. Выращивать цикорий можно семенами и делением корней. Для выращивания подходит абсолютно любая почва, главное – чтобы участок был хорошо освещенным. Цикорий отлично переносит заморозки, но кратковременные. Семена высеивают на 3 см в почву. Перед посевом семян почву необходимо взрыхлить и после посева уплотнить. Когда на всходах появятся 2–3 листочка, растения прореживают. В это же время и вносят в почву удобрения, состоящие из суперфосфата, сернокислого калия и аммиачной селитры. Цикорий устойчив к засухе, но если его регулярно поливать, то он даст больше урожая. Для выращивания цикория не подходит только кислая заболоченная почва. Со дня появления всходов до образования плодов проходит 4 месяца. Он встречается на Украине и в России и произрастает на меже, холмах и вдоль дорог. В лечебных целях растение выращивается во многих странах.

Сбор и сушка цикория

В лекарственных целях используются корни цикория, которые заготавливают осенью, когда розетка прикорневых листьев начинает увядать. Корни выкапывают, отряхивают от земли, обрезают ножами надземные части, быстро моют в холодной проточной воде, удаляют поврежденные, загнившие части и раскладывают в тени для подвяливания. Толстые корни разрезают вдоль, а длинные - поперек на несколько кусков. Для возобновления запасов сырья оставляют на заросли несколько хорошо развитых экземпляров. Сушат в печах или сушилках при температуре 50-60°С, раскладывая тонким слоем в 3-5 см. Запах у сырья отсутствует, вкус горький.

Рецепты из цикория

***Отвар для наружного применения**. Для его приготовления возьмите 20 граммов сухой травы и корней цикория и залейте двумя стаканами кипятка. Оставьте на 10 минут настояться. Этот отвар применяют для промывания глаз при конъюнктивите и для припарок при болях в суставах.*

***Настойка цикория для обтираний ран**. Берем 10 граммов корней вместе с травой цикория и заливаем 40 мл спирта. Оставляем на неделю настояться и применяем для обтираний при лечении кожных заболеваний.*

***Сок цикория при цинге и анемии**. Возьмите свежие листья растения и выжмите с них сок. Смешайте сок с молоком и принимайте по 15 мл трижды в день. Такое лечение длится 1–1,5 месяца.*

***Сбор с цикорием при желчнокаменной болезни**. Берем корни одуванчика и цикория – по 50 граммов. К ним добавляем по 50 граммов листьев мяты, трифоли и репешка. Теперь 2 столовых ложки этого сбора и заливаем 500 мл кипятка, оставляем настаиваться на несколько часов. Выпиваем весь отвар за 2 дня.*

Приготовление напитка из растворимого цикория

К счастью, в продаже имеются уже готовые растворимые порошки из цикория. Можно приобрести цикорий с многочисленными добавками. Принцип заваривания такой же, как и у быстрорастворимого кофе. Пару чайных ложек растворимого цикория залить 150-200 мл горячей воды, перемешать. Можно по вкусу добавить молоко, сливки. С сахаром не переборщите — напиток подслащен самим цикорием. Употребляя кофе из цикория, польза и вред компенсируются удовольствием и той самой ноткой во вкусе напитка, которую вы полюбите.

Как выбрать растворимый цикорий, советы для потребителей

Приобрести готовый растворимый порошок из корня цикория можно практически в любом супермаркете в отделе чая/кофе. Также он широко распространяется в аптеках и в специализированных магазинах с фито-направленностью. В стеклянной банке прекрасно виден продукт. В жестяных банках есть опасность приобрести цикорий, растертый в «пыль» — в этом случае трудно понять, не разбавил ли производитель порошок из цикория чем-то более дешевым. Порошок из цикория должен быть абсолютно равномерным, сухим. Никаких комочков, шариков быть не должно — их присутствие говорит о том, что продукт неправильно хранился, скорее всего в условиях повышенной влажности воздуха. Очень удобно использовать цикорий в маленьких «стиках», пакетиках, в которых уже отмерена порция. В таком виде цикорий удобно брать в поездки, на работу, куда угодно — высыпал содержимое стика в кружку, залил горячей водой и наслаждайся отменным вкусом чудодейственного напитка.

Спасибо
за внимание!