

# Григорий Михайлов

Полезнее, чем женьшень! Цикорий – великий  
целитель. Уникальное лекарство 21 века

*Здоровье – это счастье –*



**Здоровье — это счастье!**

**ПОЛЕЗНЕЕ,  
ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ!**

# **ЦИКОРИЙ – ВЕЛИКИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ**



**ГРИГОРИЙ МИХАЙЛОВ**

Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7002986](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7002986)

«Полезнее, чем женьшень! Цикорий – великий целитель. Уникальное  
лекарство 21 века / Григорий Михайлов»: АСТ; Москва; 2014

ISBN 978-5-17-084387-9

## Аннотация

Новая книга Григория Михайлова, знатока целебных растений, автора многократно переиздававшегося бестселлера «Целительные свойства имбиря», рассказывает об уникальных лечебных свойствах цикория. Недаром это растение в народе называют «Царь-корень» – кроме прекрасных вкусовых качеств, оно обладает свойством избавлять людей от множества недугов: заболеваний пищеварительной и мочеполовой систем, поражений кожи и слизистой, депрессии и синдрома хронической усталости, ОРВИ и ожирения.

Вкусный и полезный цикорий станет незаменимым помощником в деле обретения здоровья, долголетия и хорошего настроения!

# Григорий Михайлов

Полезнее, чем женьшень! Цикорий – великий целитель.  
Уникальное лекарство 21 века

Настоящее издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

*Книга Михайлова, как всегда, выше всяческих похвал!  
Море интересной информации и полезных советов, рецепты  
простые и одновременно действенные. Это самая  
настоящая кладовая здоровья!*

Елена К., Челябинск

*Очень люблю цикорий, уже много лет пью его вместо кофе и был очень рад узнать, что мой любимый напиток – еще и прекрасное средство от множества болезней. Уже воспользовался несколькими рецептами и смог избавиться от отеков ног, а жена отмечает явные улучшения в работе желудка. Обязательно буду осваивать и другие рецепты из этой книги!*

Сергей Владимирович, Казань

*За что люблю книги Михайлова – все рецепты просты и понятны, продукты доступны и естественны для нашего, русского организма. Никакой труднодобываемой экзотики, ничего, что было бы невозможно сделать в условиях обычной кухни. Зато и действительно! От книги к книге доверие к автору все растет – он действительно знает, о чем пишет.*

Ольга Суворова, Санкт-Петербург

*Воспользовался рецептами из этой книги во время сезонного гриппа, и вот результат – справился с болезнью в несколько раз легче и быстрее, чем это бывает обычно, и практически без использования аптечных лекарств!*

Николай Ч., Кострома

*С нетерпением жду выхода каждой новой книги автора – ведь все они посвящены тому, что так важно и значимо в наш «пропитанный» химией век, – природным, естественным лекарствам!*

Л. С., Волжский

*При помощи цикория мне удалось справиться с самой большой моей проблемой – избыточным весом. Я худею! Не*

*так быстро, как обещают сомнительные  
разрекламированные препараты, но стабильно и без вреда  
для здоровья. А на самом деле еще и с пользой – я забыла о  
бессоннице, и моим нервам теперь не страшны никакие  
стрессы!*

Элина И., Мурманск



## От автора



После выхода в свет моей книги о поразительных свойствах имбирного корня **«Целительные свойства имбиря»**, я получил от вас, уважаемые читатели, очень много отзывов. История имбиря и его лечебные свойства оказались настолько интересными, что вы захотели узнать больше и о других целебных растениях. Мне было приятно узнать, что книга так понравилась читателям. Особенно же радостно видеть, что интерес к лекарственным растениям не угас до сих пор.

Это неудивительно – на мой взгляд, современная культура уводит нас все дальше от природы. Отрыв от корней, от самого естества чреват многочисленными заболеваниями, с которыми не всегда может справиться современная медицина. Но даже если она и способна вылечить болезни при помощи современных фармацевтических средств, то последствия применения чужеродных химических веществ могут оказаться самыми неприятными. И тогда остается снова обращаться за помощью к природе.

Растительный мир богат растениями с полезными свойствами. Но многие из них, издавна используемые в пищу и для лечения, постепенно забываются. И тогда поразительным открытием становится вспоминание, новое узнавание растений, которые растут прямо у нас под боком, на наших российских лугах и полях.

Цикорий – именно такое, несправедливо забытое растение. Конечно, про заменитель кофе, приготовляемый из цикория, знают многие. Но его лекарственные возможности, причем самого широкого спектра, почти забыты. Да и каждый ли узнает его при встрече? А ведь цикорий растет почти везде, и вы наверняка видели его нежные голубые цветы, поднимающиеся на высоких стеблях из луговых зарослей.

Цикорий не только лекарственное растение, но и съедобное. Цикорный салат люди употребляли еще в древности, употребляют и до сих пор, выгоняя из корней молодую листву. Современная селекция создала много сортов цикорного салата, который совмещает в себе и вкус, и пользу для нашего организма.

В своей новой книге я подробно расскажу о цикории и его невероятно полезных свойствах. Вы узнаете, при каких болезнях можно использовать цикорий, как правильно готовить и принимать, как собирать, чтобы он сохранил свои лекарственные свойства. Конечно же, обязательно упомяну и о том, как можно вырастить цикорий на собственном участке.

Думаю, эта книга окажется для вас, уважаемые читатели, не только интересной, но и полезной. Совершенно уверен, что знания о царственном цикории обязательно пригодятся вам. Будьте всегда здоровы!

*Г. Михайлов*

## Цикорий известный и незнакомый



*Лекарственные свойства цикория известны человеку с давних времен. В Египте времен фараонов его корень считался противоядием при укусах тарантулов и скорпионов. Древние римляне хорошо знали о способности листьев цикория улучшать пищеварение. На Востоке цикорий применяли при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, глаз, при подагре.*

Как выглядит цикорий

Люди дали цикорию много имен – в разных странах его называли и «Дозорным», и «Дорожным стражем». И это не удивительно, ведь цикорий часто растет по обочинам дорог. Отсюда же идет и другое его название – «Петров батог». Западные и южные славяне – поляки, болгары, сербы – относились к цикорию с большой нежностью, дав ему имя «Невеста солнца» – за его умение поворачивать соцветия вслед за солнцем, как будто следить за ним глазами.

Цикорий обыкновенный (*Cichorium intibus*) – многолетнее растение из семейства сложноцветных – легко заметить в период цветения, который начинается в июне и продолжается до октября, до самых заморозков. В это время его широко разветвленные сизовато-зеленые стебли поднимаются на высоту от половины метра до полутора метров. Поверхность их слегка ребристая, шероховатая, сами стебли очень крепкие, ломаются и рвутся с большим трудом.



У цикория бледно-голубые соцветия-корзинки с язычковыми цветами по краям, как у ромашки, которые из-за цвета и формы нередко путают с васильками. Иногда встречаются соцветия белого, светло-фиолетового или розоватого цвета. Цветы цикория чувствительно реагируют на освещенность. Они открываются ранним утром, с восходом солнца, и сворачиваются во второй половине дня, не позднее пяти часов. В пасмурную же погоду цветы и вовсе не раскрываются.

До цветения цикорий трудно распознать – в первый год жизни плотную розетку его листьев без цветоноса нелегко найти в густых зарослях травы. Только на второй год жизни цикорий поднимает к небу

свой крепкий стебель. После цветения созревают плоды-семена цикория, они небольшие, коричневого цвета, с маленьким хохолком. С его помощью и происходит распространение цикория. Хохолок цепляется за шерсть пробегающих мимо животных, одежду проходящих людей – так цикорий и «переезжает» с места на место.

Мясистый корень цикория хорошо развит. Утолщенный вверху, длинный и слегка разветвленный в нижней части, он немного напоминает корень одуванчика или нетолстую морковку. Длина корня может достигать 1,5 м – благодаря этому растение легко переносит недостаток воды в почве. И корень, и остальные части растения содержат горький млечный сок.

Активными лечебными свойствами обладают все части цикория. В народной медицине используют для приготовления лекарств не только корень, но и траву – стебли и листья, а также цветы и семена. В пищу употребляют молодые листья цикория и его корень, как в свежем, так и в приготовленном виде. Цветущий цикорий всегда привлекает пчел, он отличный медонос.



*Цикорий произрастает не только диким образом. Его употребляли в пищу и лечились с его помощью уже в античные времена. Листовые салаты стали широко использоваться в пищу около двухсот лет назад. Примерно в это время были получены и культурные формы клубневого цикория.*

## Где растет цикорий

Цикорий – широко распространенное растение. Растет он не только в Европе, но и в Азии, в Северной Африке и Северной Америке, завезли его в Австралию и Новую Зеландию.

Местом происхождения цикория некоторые считают Северную Индию, некоторые – Северный Китай, а есть точка зрения, что родина цикория – Средиземноморье. Встречается он и в горных районах, хотя не поднимается слишком высоко, выше среднего пояса.

Все виды цикория предпочитают умеренный климат, хотя могут расти и в тропиках. В диком виде цикорий растет на окраинах населенных пунктов и пустырях, на лугах и опушках леса, на склонах речных долин и обочинах проселочных дорог. Растение предпочитает достаточное, но не избыточное увлажнение, при этом благодаря мощному корню легко выживает и на сухих почвах. Многие считают его сорняком – ведь на полях, среди посевов, цикорий тоже любит расти.

Ботаники выделяют 8 видов цикория, из них до наших северных широт добрался только один – **цикорий обыкновенный**. Он растет в Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и на Алтае.

**Корневой**, вернее, **клубневой цикорий** давно, около двух столетий культивируют в Ярославской области. Его используют для приготовления цикорного «кофе». Там выращивают сорта собственной селекции, испытывают сорта, привезенные из других стран, например, Канады и Франции.

Культурный салатный цикорий занимает огромные посевные площади в Западной Европе, Индии, США. В привычный обиход цикорные салаты ввели европейцы. Сейчас в мире выведено множество сортов с листьями самых разных цветов – кремово-белые, зеленые, желтые, красные. В настоящее время известно более 1000 сортов салатного цикория, и их становится все больше. Некоторые сорта настолько декоративны, что их выращивают на клумбах.

Все чаще салатный цикорий можно встретить не только на магазинных полках или ресторанных тарелках, но и на родных дачных огородах. Интерес к цикорному салату подогревается не только любопытством. Эти листовые овощи употребляют в пищу свежими, вареными, тушеными, запеченными, сами по себе или в сочетании с другими продуктами.



*И пикантный вкус, и помощь при различных заболеваниях – вот что вырастает на грядке вместе с салатным цикорием.*

Салат витлуф выгоняют зимой из корней, получая почти белые продолговатые кочанчики нежных листьев.

Салаты эндивий и эскариол похожи на обычные листовые салаты, между собой они различаются по форме листьев.

Салаты радиччио красновато-фиолетового цвета образуют плотные кочаны, напоминая краснокочанную капусту.

Культурные сорта клубневого цикория намного богаче полезными веществами, чем корни дикорастущего. Зато листья цикорных салатов беднее действующими веществами по сравнению с дикорастущим цикорием. Поэтому для лекарственных рецептов потребуются именно его трава.





Важно! При сборе лекарственных растений всегда стоит помнить – чем дальше от человеческого жилья собираются растения, тем больше шансов, что в них не будут содержаться вредные вещества из загрязненной почвы и загазованной атмосферы.

# Многоликий цикорий

## Воздействие цикория на организм человека



Природа щедро наградила цикорий невероятными и удивительно разносторонними лечебными свойствами. Приготовленные из него средства оказывают выраженное **дезинфицирующее и противомикробное действие**. Поэтому он использовался и используется для лечения инфекционных и воспалительных заболеваний кожи и слизистых оболочек, нагноений и фурункулов. Кроме того, с глубокой древности траву цикория применяли для лечения ран – благодаря его вяжущим и кровоостанавливающим качествам, мощному болеутоляющему воздействию.

Известен цикорий и своим благотворным целительным воздействием **на желудочно-кишечный тракт**, особенно **на печень**. Он помогает желчеотделению, усиливает способность печени выводить из организма токсические вещества.

На протяжении столетий из цикория готовили **жаропонижающие и потогонные средства**, не догадываясь о том, что он не только лечит, но и

отлично стимулирует работу **иммунной системы** .

Цикорий хорошо снимает спазмы сосудов, поэтому применялся **при заболеваниях дыхательных путей** как отхаркивающее.

Препараты из цикория помогают избавиться от слабости и усталости, **повышая общий тонус** организма. Они **снижают кровяное давление** , стабильно приводя его в норму, **регулируют уровень глюкозы в крови** , являясь незаменимым средством при диабете.

Подведем итоги. Цикорий лечит заболевания:

- желудочно-кишечного тракта,
- кожи,
- нервной системы,
- дыхательных органов,
- мочеполовой,
- сердечно-сосудистой
- эндокринной систем человеческого организма.

Лечебные свойства цикория исследовались в ходе многочисленных экспериментов. И сейчас считается бесспорно доказанной высокая **антибактериальная активность** цикория, в том числе против многих опасных штаммов бактерий, вплоть до синегнойной палочки.

Подтвержден экспериментально терапевтический эффект экстракта корней цикория при гепатите, его гепатопротекторные (защищающие печень) свойства, противоязвенная активность. Исследованы и считаются доказанными способность цикория к усилению иммунитета, антиалкогольной защите. В экспериментах подтвердились и протозоомалярийная активность цикория, его сосудорасширяющие свойства, анальгетический (обезболивающий) и седативный

(успокаивающий нервную систему) эффект.

## Полезные вещества, содержащиеся в цикории

Это поистине удивительное растение! Какие же целебные вещества оно содержит? На самом деле их много, как и во многих других растениях, но только в цикории природа создала настолько полезный, поистине уникальный **комплекс** биологически активных веществ.

Прежде всего, цикорий ценен высоким содержанием **инулина** – в сыром клубне сортового цикория его содержится до 65 %, в высушенном его содержание достигает 75 %. Инулин есть не только в корнях, но и в листьях цикория, хотя там его концентрация чуть ниже, около 40 %.

Инулин относится к группе полисахаридов, это полимер фруктозы. В кишечном тракте он распадается на отдельные молекулы фруктозы. Об этом веществе стоит узнать побольше, потому что инулин – самый распространенный природный **пребиотик**. Именно поэтому о том, что такое пробиотики и пребиотики, мы поговорим отдельно, чуть-чуть попозже.

Так вот, инулин помимо своей пребиотической функции усиливает всасывание кальция в тонкой кишке, благодаря чему снижает риск заболевания остеопорозом. Кроме того, он благотворно влияет на жировой обмен, активно участвуя в расщеплении жиров и сводя к минимуму атеросклеротические изменения в сердечно-сосудистой системе.

Инулин помогает при алкогольных отравлениях, оказывает слабительный эффект за счет усиления перистальтики (двигательной активности) кишечника.

Есть данные, что инулин предотвращает развитие сахарного диабета II типа, а недавно появились сведения о его способности снижать скорость развития различных опухолевых образований, в том числе и недоброкачественных.

Горький алкалоид **лактоцин** относится к цитотоксическим веществам, благодаря которым запускается программа уничтожения раковых клеток, а еще лактуцин – антидепрессант, оказывающий выраженный тонизирующий эффект.

В млечном соке цикория содержатся гликозиды **эскулетин** и **эскулин**. Благодаря им цикорий приобретает способность снимать приступы астмы и спазмы кишечника, лечить воспаления, стимулировать выработку желчи, снижать давление, расслаблять мускулатуру и защищать кожу от ультрафиолетовых лучей.

Еще цикорий содержит **различные сахара**, **дубильные вещества**, **органические кислоты**, **пектин**, **витамины А, С, В1, В2, РР**, **железо** и **минеральные вещества** – всего на настоящий момент ученые выделили в составе растения цикория 97 химических соединений и элементов. Именно удачное природное сочетание всех этих многочисленных компонентов делает цикорий столь полезным.

## Цикорий – уникальный природный пребиотик

Для начала давайте разберемся, что такое **пробиотики** и **пребиотики** ?

Слово **«пробиотик»** возникло от противопоставления негативного эффекта антибиотиков положительному влиянию некоторых бактерий на кишечную микрофлору. Сейчас пробиотики официально определяются как *живые микроорганизмы (бактерии или их культуры), которые влияют на здоровье человека положительно, улучшая его микрофлору*.



*Слизистая оболочка человеческого кишечника имеет общую площадь в 300 квадратных метров. Именно она продуцирует около 70 % вырабатываемых организмом антител. Получается, что наш кишечник – самый большой орган иммунной системы. А цикорий помогает поддерживать его естественную микрофлору (полезные бактерии) в здоровом состоянии.*

Пробиотики – в основном бифидобактерии и молочнокислые бактерии, самая важная и полезная из которых называется *Lactobacillus bulgaricus* или «болгарская» палочка, при помощи которой из молока получается йогурт.

Почему же именно бактерии настолько важны для жизнедеятельности и здоровья человека? Дело в том, что в нашем кишечнике обитает почти четыре сотни разнообразных микроорганизмов. У взрослого человека их количество может достигать 1,5 кг. И все эти микроорганизмы очень важны для переваривания пищи, без них наш кишечник не будет полноценно работать! Собственно, тут следует говорить о симбиозе, то есть совместной жизнедеятельности человека и его микрофлоры.

Нормальная бактериофлора кишечника переваривает белки и углеводы, в том числе молочный сахар лактозу, в процессе своей жизнедеятельности усиливает всасывание кишечником витаминов. Благодаря тому, что полезные бактерии мешают размножению вредных, попадающих внутрь, они поддерживают наш иммунитет.

По каким причинам может нарушиться бактериальное равновесие? Самый распространенный случай – это прием антибиотиков, гормональных препаратов. Разрушающее действие на микрофлору могут оказывать так же алкоголь, стресс и даже неразумная диета. И вот уже появляется чувство дискомфорта в животе, он вздувается из-за повышенного газообразования, пища перестает нормально усваиваться.

Причем нарушается не только пищеварение, но и состояние здоровья в целом, возникает целый букет неприятных проявлений – слабость, быстрая

утомляемость, снижение иммунитета, различные аллергические реакции. И единственным действенным средством вылечиться от дисбактериоза является прием внутрь полезных бактерий – как с кисломолочными продуктами, так и со специальными бактериальными препаратами.

Но проблема в том, что попасть в кишечник они могут только через желудок. А там кислотная среда, а за желудком следует двенадцатиперстная кишка, в которую печень выделяет желчь – и в результате все полезные бактерии большей частью перевариваются, прежде чем добираются до кишечника. Но даже добравшись до места назначения полезная бактериофлора не всегда успевает размножиться до необходимого организму количества – могут помешать и принимаемые при дисбактериозе препараты, и оставшаяся в кишечнике нездоровая микрофлора.

Вот тут-то на сцену и выходят **пребиотики** – вещества, выступающие в роли удобного субстрата и полноценного «корма» для размножения полезных бактерий. Они не перевариваются в кишечнике и при этом они совершенно безопасны для человека. И самый главный из них, самый естественный – **инулин**.



*При употреблении внутрь одновременно пробиотиков и пребиотиков нормальная микрофлора кишечника очень быстро восстанавливается.*

Вещества-пребиотики содержатся в разных продуктах растительного происхождения – хлебе, чесноке, фасоли и других бобовых, кукурузных хлопьях, топинамбуре, но больше всего их в цикории. Мировое

производство инулина достигает 100 тысяч тонн в год. И практически весь этот объем получают из цикория.

И тому есть свои причины. Во-первых, молекула инулина из цикория имеет наибольшую длину, во-вторых, перерабатывать клубни цикория намного удобнее, чем, к примеру, топинамбура, которые тоже содержат довольно много инулина. Больше всего инулина сейчас производят в Бельгии и Голландии – культура цикория там развита давно, чему особенно способствуют удачные для его промышленного выращивания климатические условия.

В заключение следует сказать вот что. Последние исследования показали, что правильная работа кишечника – основа профилактики вирусных заболеваний. Поэтому не стоит дожидаться эпидемии гриппа, постарайтесь позаботиться о своем здоровье заранее. И помогут в этом кисломолочные продукты и цикорий во всех своих видах и формах – листового салата, цикорного «кофе», отваров из корней и травы дикорастущего цикория.



# Лечебные свойства цикория

## Цикорий в мифах и легендах



*В средневековой Германии считалось, что воину, идущему на битву, необходимо взять с собой корень цикория – чтобы стать недостижимым для врага. А девушки клали себе под подушку лист цикория, чтобы увидеть во сне самое важное – своего будущего мужа.*

В прошлом люди ценили цикорий очень высоко. Из письменных источников известно, что европейцы использовали цикорий в пищу и для лечения около 2000 лет назад. На самом деле использование цикория человеком имеет намного более долгую историю в разных странах.

Цикорию приписывали самые волшебные свойства – считалось, что он помогает открывать запертые двери и замки, что при его помощи можно преодолеть любые жизненные затруднения. В средневековой Европе бытовало мнение, что цикорий в силах дать человеку невидимость. И все же намного более ценилась благосклонность персон высокого ранга, которую можно было привлечь, намазавшись соком цикория.

Утверждали, что цикорий оберегает путников в дороге и помогает им. Цветок цикория, взятый с собой, отпугивал от путешествующих

разбойников. Неудивительно, что цикорий ценился так высоко, неудивительно, что ему приписывали намного больше чудесных свойств, чем он имеет на самом деле. Ведь способности цикория к излечению тяжелых болезней действительно велики.

## Цикорий в народной медицине

### От Древнего Египта до Руси

Точно известно, что уже древние египтяне использовали цикорий для лечения от укусов ядовитых насекомых. Древние греки лечили им раны и кожные заболевания, применяли при болезнях пищеварения. Великий Авиценна в своем «Каноне врачебной науки» оставил рецепты из цикория для лечения болезней желудка, кишечника, печени, глазных болезней.

Все части растения – корень, трава и соцветия цикория – издавна применялись в народной медицине разных стран. Древние знахари знали, что цикорий выводит из организма яды, улучшает состав крови, избавляет от слабости.

На Руси цикорий применялся широко. Его использовали как глистогонное средство для людей и домашнего скота, при болях в животе и в сердце, при ломоте и простуде. Лечили им и зубную боль, и цингу, и слабость, и припадки падучей, и даже опухоли.

В европейской медицине лекари использовали цикорий, следуя античным традициям. В германских странах цикорий широко применялся для лечения заболеваний печени и почек. Французы использовали его для лечения расстройств пищеварения, гастритов с пониженной кислотностью, слабости и утомления.

В балканских странах цикорием лечили гепатит и цирроз печени, заболевания желчного пузыря, использовали его при ангинах и

заболеваниях верхних дыхательных путей, лечили им и кожные заболевания, вплоть до опухолей.

Издавна цикорий ценился и как диетическое растение. Свежие листья цикория применяли при пониженном аппетите, для усиления пищеварения. Использовали его как успокоительное, как средство от бессонницы, как мочегонное. Свежим соком цикория лечили больные зубы и цингу, выпадение волос и облысение.

### Цикорий в медицине Востока

Врачи Древнего Китая считали, что здоровье организма зависит от соотношения женской (темной) и мужской (светлой) энергий – Ян и Инь. Они полагали, что животная пища усиливает энергию Ян, тем самым нарушая энергетический баланс тела, приводя к болезням.

Все пищевые продукты китайские врачи разделили в зависимости от соотношения Инь и Ян в них. Рекомендации по употреблению в пищу продуктов зависят от состояния здоровья человека, его физической нагрузки. Цикорий в китайской классификации продуктов считается очень хорошим, поэтому рекомендуется при сильном дисбалансе Инь и Ян.

Китайская народная медицина использовала цикорий для лечения и профилактики болезней селезенки, которые могут нарушить работу и других внутренних органов, а особенно поджелудочной железы. Цикорий употреблялся в сборах для лечения острых и хронических болезней пищеварительной системы – желчнокаменной болезни, воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Применялся цикорий и при нервных расстройствах, при внутренних и наружных кровотечениях, кожных заболеваниях. Его использовали вместе с другими лекарственными растениями при остеохондрозе, отеках, повышенной потливости, общей слабости.

Аюрведа – система врачевания Древней Индии – тоже исходила из

того, что любые болезни есть проявления нарушенного энергетического баланса тела. Она различала три основных жизненных силы – доши. Если они находятся в равновесии – человек здоров.

Лечение болезней аюрведа всегда основывала на лекарственных растениях и издавна высоко ценила свойства цикория. Его применяли для избавления от глистов, широко использовали его антибактериальные свойства для лечения лихорадочных состояний.

Знали древнеиндийские врачи и о свойствах цикория укреплять ослабленные силы, очищать кровь и выводить из организма токсины. Его использовали в сборах для лечения мочекаменной болезни, заболеваний печени, ран и воспалительных процессов на коже.

### Средство от ста недугов

Народная медицина использует цикорий чаще всего в виде водных отваров корня, травы и соцветий – для приема внутрь, для ванн и примочек. Для лечения кожных заболеваний и цинги использовали свежие листья цикория и его млечный сок.

Если свести воедино все данные по использованию цикория народной медициной разных стран, то увидим, что цикорий применялся, как средство успокоения при нервных расстройствах и бессоннице, повышающее аппетит, как источник витаминов. Им лечили острые воспалительные и застарелые хронические заболевания пищеварительной системы – гастрит, гепатит и связанную с ним желтуху, энтерит, язвенные болезни.

Применяли цикорий при камнях в печени и почках, как эффективное мочегонное средство. Использовали цикорий при лечении малокровия и сердечных болезнях. Нашел свое применение цикорий и для заживления ран, лечения зубов, воспалительных заболеваний кожи и глаз.

Трудно отделить реальные свойства цикория от приписываемых ему.

Наверняка наши предки полагали, что возможности цикория в лечении болезней намного шире. Поэтому его применяли и для лечения очень тяжелых заболеваний – подагры, например, или туберкулеза, в те давние времена неизлечимого.

Ну что же, подведем итоги. Народная медицина лечила и лечит цикорием болезни пищеварительной, дыхательной, мочеполовой систем, нервные расстройства и заболевания кожи, сердца и сосудов, обменные заболевания и эндокринные нарушения.

На самом деле этот перечень возможностей цикория, уместившийся в одном абзаце, поражает воображение.



Важно! Обязательно стоит заметить, что официальная медицина в случае с цикорием совершенно не отрицает возможностей его применения для лечения всех указанных заболеваний – как средство, дополняющее назначенное лечение.

Какие болезни лечат цикорием



Прежде чем начать рассказывать о лекарственных способностях цикория, чувствую себя обязанным предупредить, что самолечение ни к чему хорошему не приводит. Если у вас, уважаемые читатели, есть проблемы со здоровьем, прежде всего обязательно обратитесь к врачу. И только посоветовавшись с ним, принимайте предписанные препараты, в том числе и из цикория.

Хочу заметить, что лечение лекарственными растениями должно сопровождать, а не заменять назначенное врачом. Эта книга – не медицинский справочник, а цикорий – не панацея от всех заболеваний. Поэтому будьте разумны и используйте его для лечения, особенно в случаях тяжелых заболеваний, как эффективное дополнение медицинских назначений.



*Всегда соблюдайте правильные пропорции при изготовлении отваров. Никогда не превышайте назначенную дозу препаратов из цикория и порядок их приема. «Больше» в случае лечения – не значит «лучше». Любое лекарство в избытке может стать ядом, помните об этом и не*

*старайтесь не повредить себе.*

В завершение хочу добавить, что комплексное, общеоздоравливающее воздействие цикория на человеческий организм более разумно использовать для профилактики заболеваний, регулярно, но в меру употребляя цикорий, не допуская тем самым возникновения заболеваний.

Вот теперь, после этого важного вступления мы можем перейти к подробному рассказу о болезнях, избавиться от которых помогает цикорий. Как уже говорилось, его используют для лечения практически всех систем органов человеческого организма.

### Заболевания пищеварительной системы

Пищеварительная система человека состоит из желудочно-кишечного тракта и дополняющих его органов.

Желудочно-кишечный тракт начинается с ротовой полости. Там пища пережевывается, смачивается слюной и готовится к дальнейшему перевариванию. По пищеводу пища попадает в желудок, где подвергается действию соляной кислоты и ферментов – это начало расщепления пищи на ее составные части.

Кишечник подразделяют на несколько отделов, основные – тонкий и толстый кишечник. В них пища окончательно переваривается, питательные вещества всасываются в кровь, а непереваренные остатки выводятся наружу. Длина человеческого кишечника в среднем около 7 м.

Жизненно важными частями желудочно-кишечного тракта являются печень с желчным пузырем и поджелудочная железа. Печень вырабатывает желчь, необходимую для переваривания жиров, а поджелудочная железа регулирует уровень глюкозы в крови, выделяя инсулин.

Болезни пищеварительной системы нарушают нормальную жизнедеятельность человека не только болезненными ощущениями, но и расстройством самочувствия, общего состояния здоровья. В лечении этих болезней цикорию нет равных. Его антисептические, противомикробные свойства помогают при целом букете расстройств органов пищеварения.

Хорошо поддаются лечению препаратами цикория такие воспалительные заболевания, как:

- *стоматит (воспаление слизистой рта),*
- *гингивит (воспаление десен),*
- *гастрит (воспаление слизистой желудка),*
- *холецистит (воспаление желчного пузыря),*
- *холангит (воспаление желчных протоков),*
- *колит (воспаление толстой кишки),*
- *эзофагит (воспаление пищевода),*
- *энтерит и энтероколит (воспаления тонкого кишечника или обоих отделов кишечника сразу – тонкой и толстой кишки),*
- *панкреатит (воспаление поджелудочной железы).*

Если вспомнить о вяжущих свойствах цикория, становится понятным, почему он оказывается отличным поддерживающим средством при язве желудка или двенадцатиперстной кишки.

Вкупе с дезинфицирующими средствами дубильные вещества и инулин цикория помогают при расстройствах пищеварения – диспепсии или несварении, поносе, пищевых отравлениях. Цикорий способен облегчить течение даже инфекционных заболеваний пищеварительного тракта, таких, например, как дизентерия.



Болеутоляющее действие цикория оказывается уместным при болезненных ощущениях различной локализации. Он успокаивает боли в печени и желчевыводящих путях, колики при желчнокаменной болезни, острые спазмы кишечника.

Он усиливает способность печени к разрушению и выведению разнообразных токсинов, поэтому его применяют при функциональной недостаточности печени – гепатитах, как вирусном, так и хроническом, проявлениях желтухи, циррозе печени.

Цикорий – хорошее средство при потере аппетита и нежелательном снижении веса, он легко избавляет от изжоги.

Среди его замечательных качеств можно отметить способность уничтожать запаха изо рта. И кстати, отвары цикория быстро снимают зубную боль.

Благодаря пребиотическим качествам содержащегося в нем инулина и горечи гликозидов цикорий избавляет от запоров, и тем самым является отличным средством не только профилактики, но и лечения геморроя.

### Заболевания кожи и слизистых оболочек

Кожа – наружный покров человеческого тела, и в тоже время самый большой орган. Площадь кожи взрослого человека превышает 2 квадратных метра. Придатками кожи являются ногти, волосы, потовые и сальные железы.

Понятно, что основные функции кожи – защитные, она является барьером для микробов и вредных химических веществ. Она же хранит нас от механических повреждений при помощи чувствительности к боли, температуре, давлению, защищает от ультрафиолета и нарушения водного баланса.

Но это еще не все. Она же, наша кожа, является главным

терморегулятором тела, испаряя пот и излучая лишнее тепло. Кожа синтезирует витамин D, некоторые гормоны, выводит вместе с потом продукты обмена веществ и чужеродных веществ, попавших в организм, например, лекарств.

И как другие органы тела, кожа болеет, может быть, даже больше, чем внутренние органы – ведь именно она отделяет человеческий организм от внешней среды. Кожные заболевания – одни из самых неприятных, чему способствует наличие в коже большого количества болевых рецепторов. Да и нарушение кожного покрова опасно для внутренней среды, ведь через повреждения в коже внутрь легко попадают болезнетворные организмы.

Вещества, содержащиеся в цикории, помогают коже справиться как с инфекционными заболеваниями, так и с аллергическими. Успокаивая раздражение кожи, препараты цикория позволяют быстро заживать лопнувшим пузырькам при детской ветряной оспе. Цикорий приносит облегчение в случаях зудящих дерматитов – при диатезе у детей, нейродермите, псориазе, экземах различного происхождения.

Бактерицидные, кровоостанавливающие, болеутоляющие свойства цикория позволяют успешно использовать его для лечения небольших ожогов или ран, воспалившихся прыщей, фурункулов, панарициев. При помощи цикория можно избавиться от гематом (синяков), от мозолей, уменьшить морщины, снизить потливость.

Напоследок стоит напомнить о благотворном воздействии цикория на волосы и их луковицы (фолликулы). Известно, что использование цикория не только укрепляет корни волос, но и пробуждает спящие волосяные фолликулы, избавляя от облысения. Улучшая общее состояние волос и кожи головы, цикорий стимулирует выработку ими красящего вещества мелатонина, благодаря чему седеющие волосы снова восстанавливают свой цвет.

## Заболевания центральной нервной системы

Центральная нервная система человеческого тела обеспечивает его цельность и слаженное функционирование, отвечает за его связь с внешней средой. Ослабление, истощение нервной системы вследствие болезней, ее слабость и переутомление (то, что принято называть нервными болезнями), плюс спад умственной активности – основные показания для применения цикория.

Цикорий помогает при неврастении и депрессиях, общей слабости и синдроме хронической усталости, укрепляя и повышая тонус организма.

Он улучшает память, избавляет от головных болей и расстройства сна, позволяет расслабиться в стрессовых ситуациях.

При неизлечимых заболеваниях нервной системы пожилого возраста – болезни Альцгеймера и Паркинсона – цикорий облегчает состояние больных.

### Заболевания мочеполовой системы

Две почки, мочеточники и мочевой пузырь составляют мочевыделительную систему человека. Она тесно переплетена с системой половых органов, и по этой причине различается своим строением у мужчин и женщин.

Наиболее распространенными являются инфекционные заболевания мочеполовой системы и почечнокаменная болезнь. Инфекции мочевых путей могут вызывать вирусы, бактерии, грибки и паразитические организмы.

Основное предназначение почек – выведение из организма продуктов обмена, токсических и чужеродных веществ, в том числе и лекарств. Кроме того, они поддерживают постоянный состав плазмы крови и водно-солевой баланс организма, участвуют в производстве некоторых гормонов, обмене белков и углеводов.

Здоровая почка за день прокачивает через себя 1500–2000 литров жидкости. Именно поэтому почечная недостаточность столь катастрофически сказывается на здоровье и самочувствии человека – его организм самоотравляется, не в силах избавиться от ядовитых веществ.

Цикорий помогает в лечении многих инфекций мочеполовой системы. Его применяют при цистите (воспалении мочевого пузыря), уретрите (воспалении мочеиспускательного канала) и простатите (воспалении предстательной железы). Антибактериальные свойства цикория уместны для лечения нефритов – хронических заболеваний почек воспалительного характера или другого происхождения.

Препараты цикория снимают отечность ног, облегчают боли в почках и при затрудненном мочеиспускании, улучшают женское самочувствие при менструальных нарушениях, в климактерическом периоде и менопаузе. Благодаря своим укрепляющим и успокаивающим свойствам цикорий может применяться при лечении расстройств потенции у мужчин.

## Заболевания дыхательной системы

Дыхательная система человека условно делится на верхние и нижние дыхательные пути. Верхние – это полости носа, носоглотка, частично ротовая полость, через которую тоже можно дышать. Нижние дыхательные пути – гортань и бронхи – проводят вдыхаемый воздух непосредственно в легкие.

Основная функция дыхательной системы, как понятно из ее названия – дыхание, газообмен, то есть организация поступления в организм кислорода и выведение углекислого газа. Помимо самого дыхания, дыхательная система человека участвует в регулировании температуры тела (при перегреве или повышенной температуре), в обонянии и образовании голоса.

У дыхательной системы имеется и еще одна очень важная функция – защитная. Органы дыхательной системы непосредственно и постоянно

сталкиваются с внешней средой – каждый вдох приносит в наши легкие как минимум половину литра воздуха. И совсем не всегда вдыхаемый нами воздух оказывается чистым!

Загазованность и запыленность больших городов, огромное количество болезнетворных микробов – и всему этому приходится противостоять дыхательной системе. Именно поэтому заболевания дыхательных путей, в первую очередь верхних, настолько распространены в холодное время года, период распространения вирусных инфекций.

Грипп и острые респираторные вирусные заболевания вызывают неприятные последствия – воспалительные процессы, которые возникают как следствие развития бактерий в ослабленных вирусами органах. Всем знакомы тонзиллит и ангина (воспаление миндалин), фарингит и ларингит (воспаления гортани), синуситы (воспаления придаточных пазух носа), бронхит (воспаление бронхов) и пневмония (воспаление легких).

Все эти болезни протекают нелегко, расстраивая самочувствие и ухудшая общее состояние организма. Для их лечения необходим целый комплекс антимикробных средств и процедур. Антисептические и вяжущие свойства, способность цикория уменьшать боль идеально подходят для дополнения прописанных врачом лекарственных препаратов. Полоскания при болях в горле, охриплости голоса, прием внутрь при кашле и повышенной температуре уничтожают болезнетворные бактерии, укрепляют иммунитет и повышают тонус.

## Заболевания эндокринной системы и нарушения обмена веществ

Эндокринная система человека – очень важная структура тела. Эндокринные железы – щитовидная, поджелудочная, гипофиз и гипоталамус, надпочечники, половые железы – регулируют обмен веществ, и нарушение их нормальной работы приводит к расстройству деятельности всего организма.

Основными, наиболее часто встречающимися заболеваниями

эндокринной системы являются расстройства работы щитовидной и поджелудочной желез. Пониженная или повышенная деятельность щитовидной железы нарушают не только протекание обмена веществ, но и деятельность всех систем организма – нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой.

Нарушения углеводного обмена при заболеваниях поджелудочной железы – сахарном диабете – точно так же расстраивают нормальную работу всех систем организма. Повышенная концентрация глюкозы в крови нарушает слаженный механизм обмена всех веществ – углеводов, белков, жиров, минералов, воды и солей.

Цикорий защищает печень, усиливает ее способность выводить токсины – и потому удачно применяется при заболеваниях щитовидной железы, когда избыток тиреоидных гормонов отравляет организм. При диабете используются его широко известная способность регулировать уровень глюкозы в крови. Кроме того, содержащийся в нем инулин, который при поступлении в организм расщепляется на фруктозу, является отличным диетическим средством при диабете и избыточном весе. Калорийность цикория невысока – всего 21 ккал на 100 г.

### Сердечно-сосудистая система

Сердце – живой насос, который перекачивает по сосудам кровь, омывающую все органы, ткани и клетки тела. Кровь приносит к ним кислород и питательные вещества, забирает и уносит углекислый газ и продукты обмена веществ. Работа сердечно-сосудистой системы подчинена нервной системе, и ею регулируется.

Нарушения этой взаимосвязи в результате сильных эмоциональных переживаний или чрезмерной физической нагрузки могут привести к расстройству работы сердца и сосудов. Невроз сердца, нарушения сердечного ритма – ускорение (тахикардия) и замедление (брадикардия) – болезни, при которых хорошим дополнением к медикаментозному лечению станет успокаивающее нервную систему влияние цикория

благодаря высокому содержанию калия и железа.

Наиболее же часто цикорий применяют при лечении гипертонической болезни – повышенного артериального давления. Цикорий способен мягко и постепенно снижать артериальное давление, расширяя стенки сосудов. Именно поэтому врачи рекомендуют больным гипертонией употреблять цикорий вместо кофе.

Кофеин, который содержится и в кофе, и в чае, влияет на тонус сосудов, учащает сердцебиение. Да и употребляют кофе и чай чаще всего сладкими. Сладковатый вкус цикория не требует добавления сахара в напиток, снижая тем самым нагрузку на поджелудочную железу и уменьшая риск развития ожирения и диабета.

Заменяя кофе цикорием, стоит помнить о силе его воздействия и аккуратно подобрать для себя и дозировку, и частоту употребления. Оптимальная норма, на которую стоит ориентироваться – 1–2 чашки цикорного кофе в день.

## Ожирение и цикорий

Избыточный вес становится бичом нашего времени. Традиционный стиль питания достался нам в наследство от времен, когда получение пищи требовало серьезных энергетических затрат. Мы не задумываемся об этом, поэтому не можем понять, отчего вдруг вес тела начинает ползти вверх, цепляя к себе, как к паровозу, разнообразные недомогания и самые настоящие болезни.

Ожирение – это не только отсутствие талии и плохое самочувствие. Это самая настоящая болезнь, при которой расстраивается весь тонкий механизм метаболизма – обмена веществ. В результате несбалансированного и нерегулярного питания, недостатка движения, хронического обезвоживания, постоянных стрессов человеческий организм начинает откладывать жировые запасы.

И ладно бы, эти запасы откладывались только в подкожной клетчатке, увеличивая в размерах талию, бедра, руки. Основная опасность ожирения заключается в появлении жировых отложений во внутренних органах тела.

Чем же может помочь в столь печальной ситуации цикорий? Нет, он не избавит человека от лишнего жира. Для этого человеку придется поработать самому, и вот тут-то цикорий оказывается самым верным помощником.



*Покрытое слоем жира сердце вынуждено тратить дополнительные усилия для своих сокращений. Пронизанная прослойками жира печень перестает справляться со своими обязанностями, токсические вещества скапливаются в крови и кишечнике, ухудшая самочувствие. Жировые бляшки закупоривают сосуды и нарушают нормальное течение крови. Лишний вес давит на суставы, нарушая их структуру. Весь организм приходит в разбалансированное состояние, начинаются настоящие болезни.*

Как известно, основным принципом питания для нормализации веса является дробное питание – часто и понемногу. Почему именно такой способ приема пищи помогает сбросить лишний вес? Потому что при нем происходит ускорение обмена веществ и замедляются процессы отложения жировых запасов.

Применяя этот принцип в своем питании, можно довольно легко избавиться от лишнего веса, тем самым приводя свое тело к выздоровлению. Использование цикория в пищу поможет вам – ведь он



способен регулировать уровень глюкозы в крови, стимулировать пищеварение, улучшать работу печени и почек.

Клетчатка, горькие вещества и пектин, содержащиеся в листовых салатах, активизируют деятельность кишечника и, как следствие, обмен веществ. Благодаря высокому содержанию инулина улучшаются состав и качество кишечной микрофлоры, усиливается работа иммунной системы и, как следствие, приходит в норму самочувствие.



Для снижения и нормализации веса используйте цикорий в своем питании как можно шире. Если у вас нет возможности вырастить на своем участке или купить в магазине листовую цикорий или цикорный «кофе», всегда можно запастись дикорастущим цикорием и употреблять его в виде отваров.

### Противопоказания к применению цикория

За исключением крайне редких случаев индивидуальной непереносимости никаких противопоказаний к применению цикория не известно. Поскольку цикорий, как и любое другое растение, может вызвать реакцию кожи – сыпь, покраснение у людей, склонных к аллергии, им

следует быть предусмотрительными при первом приеме препаратов из цикория.

В целом, все меры предосторожности при приеме внутрь или наружно любых растительных препаратов или лекарств сводятся к здравому смыслу и соблюдению меры.

К примеру, цикорий прекрасно помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Но его избыточное применение вполне способно расстроить пищеварение. Свойство цикория расширять сосуды ограничивает его использование при некоторых болезнях сосудов, например, варикозном расширении вен или геморрое.



Важно! В любом случае, прежде чем использовать цикорий для лечения, в обязательном порядке проконсультируйтесь со специалистами. Грамотный фитотерапевт или гомеопат всегда помогут вам с выбором методов лечения цикорием и схемой его приема.

## Заготавливаем цикорий



При заготовке любого лекарственного сырья очень важно сохранить все его активные вещества, то есть своевременно и правильно провести как сбор растения, так и его консервацию. К цикорию это относится в полной мере. Ведь заготавливается все растение целиком, а разным его частям требуются отличающиеся режимы и сбора, и высушивания.

### Сбор

Цветы и траву можно начинать собирать с самого начала цветения и до его прекращения. Для сбора травы цикория – стеблей с листьями – удобнее использовать ножницы или секатор. Стебли цикория очень крепкие, сорвать их, даже сломать, нелегко.

Корни цикория лучше собирать осенью, когда он полностью накопил свои лечебные свойства – с сентября и до самых заморозков. Корень цикория следует не выдергивать, а выкапывать лопатой или совком. Он длинный, крепко держится за почву, при попытке его вытащить может

просто оборваться, оставшись в земле. Поэтому лучше выкапывать его после дождя, из более мягкой влажной почвы.

Некоторое противоречие заключается в том, что траву следует собирать сухой, а для извлечения корня из земли она должна быть мокрой. Если вы хотите собирать растения целиком, выберите время так, чтобы стебли и листья успели подсохнуть после дождя, а земля оставалась мягкой.

Чтобы не осложнять себе сбор цикория с учетом всех изложенных условий, сначала прогуляйтесь, поищите места, где он растет, чтобы в удобное и подходящее время пойти и сразу собрать траву и выкопать корни.

## Сушка

Сушить цикорий следует в затененном проветриваемом помещении – солнечные лучи могут разрушить полезные вещества, при избыточной влажности растения может повредить плесень. Проще всего связать стебли пучками и повесить сушиться целиком. Стебли цикория растопырены в стороны, отчего занимают довольно много места. Если условия не позволяют, можно просто нарезать стебли и разложить на столах, застеленных бумагой.

Листья цикория сохнут намного быстрее стеблей. Поэтому, определяя готовность растения к уборке на хранение, ориентируйтесь на стебли. Когда они высохнут полностью, станут такими же ломкими, как и листья – значит, готово, можно убирать.

Корень цикория перед сушкой следует тщательно отмыть от земли в холодной воде, предварительно обрезав надземную часть и прикорневую шейку. Верхний слой счищать не надо – в нем содержится много активных веществ. Чистые корни должны сначала полежать в тени, слегка провялиться, пока из них не перестанет выделяться млечный сок. После этого мелко порежьте корни кубиками и высушите в духовке при

температуре около 50°.

## Хранение

Хранить засушенную траву цикория удобнее в бумажных пакетах или мешочках из ткани – тогда ее не повредят плесневые грибки. Лечебные свойства травы сохраняются в течение 1 года.

Высушенные и измельченные корни, чтобы не впитывали влагу из воздуха, храните в герметично закрытых банках. Свои лекарственные свойства корень цикория сохраняет не более 2 лет.

Сухие соцветия и высушенный корень практичнее держать отдельно от травы – у них у всех разные свойства. В случае надобности их всегда можно будет смешать в нужных пропорциях.

Если у вас есть погреб, подвяленные корни цикория можно хранить там при температуре около 1–2 °. Выращенные на приусадебном участке клубни цикория способны пережить зиму и на грядке, они выдерживают серьезные понижения температуры, до –30 °С. При этом клубни сохраняют все свои ценные свойства вплоть до появления первой листвы. В случае необходимости их можно выкапывать весной, после того, как оттекает земля.

## Выращиваем цикорий на грядках



На собственном огороде можно выращивать и дикий цикорий, и культурные сорта. Дикорастущие растения цикория можно размножить посредством деления корня. В результате у вас образуется собственный аптечный огород, облегчающий сбор растений – не надо будет бродить по дорогам и полям в поисках растений, они всегда будут у вас под рукой и в нужном количестве.

Культурные сорта цикория – весьма условное понятие. Дело в том, что в настоящее время существует множество сортов как клубневого и корневого цикория, так и листовых видов. Клубни культурного цикория используются не только для приготовления цикорного «кофе». Они съедобны, из них можно приготовить множество не только вкусных, но и полезных блюд.

Из корней цикория витлуф зимой выгоняют кочанчики листового салата, который употребляют в пищу в сыром или приготовленном виде – его можно варить, запекать, тушить и жарить.

Листовые цикорные салаты – известно несколько их разновидностей – едят свежими, как обычный салат, или готовят, как другие листовые овощи. Все цикорные салаты в свежем виде являются источником витаминов, гликозиды, придающие им легкую горчинку, улучшают

пищеварение и работу желудочно-кишечного тракта.

## Сорта клубневого цикория

У сортового клубневого цикория корнеплоды напоминают по форме редьку. Они мясистые и сладкие, с легкой горчинкой. Наиболее удачными сортами отечественной селекции считаются Петровский и Ярославский – они урожайны, их клубни содержат много сахаров и инулина, при этом хорошо сохраняются. Именно эти два сорта подходят для выращивания в средней полосе России и на севере.

Позднеспелый и высокоурожайный сорт Гаврилов-Ямский в умеренном климате не успевает вызреть, отчего его клубни плохо хранятся. Из сортов зарубежной селекции отличными клубневыми сортами считаются Флюор, Кризолит, Александрит (Франция).

## Сорта выгоночного цикория

Цикорный салат витлуф выращивается ради корня, из которого зимой выгоняются плотные кочанчики отбеленных, выращенных без света листьев, которые и употребляются в пищу. Листья растущего витлуфа собраны в прикорневую розетку, они горькие и несъедобные.

Наиболее известны сорта Конус, Ракета, Экстрема, Витлуф датский, Митадо, Тардиво, все зарубежной селекции (Дания, Бельгия).

## Сорта листового салатного цикория

Листовые цикорные салаты подразделяют на кочанные и полукочаные, есть сорта, образующие листовые розетки. Известен и так называемый «спаржевый» цикорий, у которого едят только молодые побеги. Различаются они и по срокам созревания, что позволяет употреблять цикорные салаты в свежем виде от ранней весны до поздней осени. Наиболее известны салаты радиччио («итальянский цикорий»), радиккьо, эндивий и эскариол.

В сущности, эскариол – тот же самый эндивий, отличаются они только формой листьев. У эндивия изрезанные, волнистые или кудрявые прикорневые листья собраны в мощную розетку. У этого вида цикория различают две формы – кудрявую и широколистную.

Эскариол – разновидность эндивия с широкими черешковыми листьями с округлым краем. Кудрявый эндивий фризе отличается от других салатов ярко выраженной светлой, почти желтой серединой и более зелеными листьями по окружности.

Эндивий и эскариол бывают чаще всего зеленого, иногда желтого, изредка почти белого, кремового цвета. Встречаются и краснолистные сорта эндивия (Верона). Сорта эскариола – Диетический, Индиго, Сахарная голова, Сахарные ломтики, Розабелла, Батавия, эндивия – Желтый кудрявый, Руффек, Моховидный, Весеннее кружево, Маэстро, Сигал.





Радиччио и радиккьо имеют яркий отличительный признак – листья красно-фиолетового цвета с белыми прожилками. Это практически одно и то же, но у радиччио плотный круглый кочан (Пала Росса, Рубин, Краснокочанный, Крозара, Маура), радиккьо же отличается ярко выраженными толстыми главными жилками белого цвета (Осьминожка).

Выращивание цикория

Цикорий клубневой и салатный имеют схожую агротехнику, хотя клубневой цикорий – двулетнее растение, а салатные листовые сорта выращивают как однолетники. В первый год жизни растение образует листовую розетку, одновременно образуя в почве корнеплод. Цветение и образование семян происходит на втором году жизни.

Посев и уход за ними одинаковы, разве что время посева различается. Клубневой цикорий стоит сеять с середины мая до начала июня, чтобы не допустить его зацветания, иначе не получатся качественные клубни. Не стоит его сеять и под зиму, иначе цветения не избежать. Листовой салатный цикорий можно начинать сеять с начала мая, как только земля прогреется до 5°, чтобы получить раннюю зелень. Для ускорения созревания салатов их можно выращивать из рассады.

Цикорий предпочитает легкие и плодородные почвы, в том числе и суглинистые, с нейтральной реакцией почвы. Он неприхотлив, поэтому может расти на любых участках, кроме заболоченных и закисленных.

Болезням и вредителям цикорий не особо подвержен, разве что легко поражается проволочником. Поэтому при выборе места посадки старайтесь не размещать его поблизости от картофеля, лука, моркови, свеклы и георгинов, или после их выращивания.

Мелкие семена цикория требуют неглубокой заделки, не более 1 см на легких почвах, и 0,5 см – на глинистых. Рядки располагают на расстоянии около 25–30 см друг от друга. Семена всходят через 9–11 дней. После появления 3–4 листочков всходы прореживают, чтобы расстояние между растениями составляло не менее 10–15 см.

После прореживания цикорий следует подкормить, используя любое полное минеральное удобрение. Если он посажен на не слишком плодородной почве, подкормку стоит повторить через пару недель. Злоупотреблять органическими удобрениями при выращивании клубневого цикория не стоит – они могут привести к разделению клубней на лопасти.

Особой заботы цикорий не требует. Пока растения еще молоды и не сомкнули листья, следует 2–3 раза провести рыхление почвы. В дальнейшем уход сводится к прополке и поливу в засушливое время. Хоть

цикорий и легко переносит недостаток влаги, полив заметно повысит урожай. Листовые салаты при недостаточном поливе сильнее горчат. Для созревания корня цикорию требуется 110–130 дней.

У некоторых сортов листового цикория – эндивия и эскариола – для снижения содержания горечи производят отбеливание. Краевые листья растения собирают в пучок и связывают. Чтобы листья не загнили, эту операцию следует проводить в сухую погоду. Листья, остающиеся в середине кочана, теряют зеленый цвет и приобретают более приятный, мягкий вкус.

## Получение семян

Если вы собираетесь получить собственные семена салатного или клубневого цикория, помните, что они легко переопыляются с диким цикорием – пчелы их не различают, но одинаково ценят за высокое содержание нектара.

Поэтому для сохранения чистоты семян растение следует выращивать под марлевым колпаком. Семена цикория очень легко высыпаются, чтобы их сохранить, растения снимают с грядки еще до полной зрелости семян. Срезанные растения подвешивают на время дозревания семян в крытом проветриваемом помещении.

Всхожесть семена цикория сохраняют в течение 4–5 лет. Кстати, можно размножать цикорий при помощи разрезанных вдоль на части корней – каждая часть даст начало новому растению.

## Уборка и хранение

Листовые салаты хранятся недолго, поэтому и снимаются с грядки по

мере надобности. Плотные салатные кочаны способны храниться не более 1 месяца. Выгоночные корневые сорта убираются в сухую погоду с конца сентября и до поздней осени, можно даже после первых заморозков.

Для хранения и выгонки отбираются корни толщиной не менее 2,5 см и длиной не менее 25 см. Отобранные корни складывают в сухом и прохладном помещении, пока не пожухнут листья. Это делается, чтобы произошел отток питательных веществ из листьев в корни.

Затем осторожно, чтобы не повредить конус нарастания (почку, из которой при выгонке должен появиться кочан) на высоте около 2–3 см срезают листья, боковые корешки и кончик корня. В дальнейшем корни хранятся в погребе при температуре не ниже 1–2 °С, но и не выше 5 °С в ящиках с сухим песком.

## Выгонка

Основными условиями выгонки цикорных салатов являются темнота и холод. Выгонять их удобнее при наличии погреба, но можно сделать это и в домашних условиях, в холодильнике.

Для выгонки в погребе удобнее использовать деревянные ящики, для холодильника больше подойдут пластиковые цветочные горшки высотой 20–25 см без отверстия. Можно использовать и другие пластиковые контейнеры, подходящие по высоте и объему, или пластиковые пакеты в картонной коробке.

Корни устанавливают в емкости или горшки вертикально, засыпая их песком, опилками, торфом или торфяной смесью для комнатных растений. Вполне возможно выгонять цикорий и на гидропонике. Верхушки корней должны торчать наружу примерно на одном уровне, на 1,5–2 см над поверхностью грунта. После обильного полива корни закрывают непроницаемой для света черной пленкой и оставляют.

В отсутствии света и на холоде кочанчики вырастают белыми и

плотными, практически без горечи. Оптимальная температура – 8 °С. При ней время выгонки может занять до 60 дней, зато кочаны будут очень плотными. При температуре около 15–17 °С время выгонки сокращается до 2–3 недель, кочанчики получаются более рыхлыми. Повышение температуры более 18 °С ускоряет рост, но тогда кочаны становятся совсем рыхлыми и легко рассыпаются.

Чтобы готовые кочанчики не разваливались, их срезают с самой верхней частью корня. При температуре 1–2 °С в темноте кочанчики хорошо сохраняются в течение 2 недель. На свету листья зеленеют и становятся очень горькими.

## Цикорий на нашем столе



К сожалению, о питательных свойствах цикория у нас пока мало известно. С цикорным «кофе» знакомы многие, а вот о листовом цикории и его применении в кулинарии знают совсем мало. Между тем этот листовый овощ можно употреблять в пищу не только в свежем виде, как обычный салат, но и готовить самыми разнообразными способами.

### «Кофе» из цикория

Хотя этот термин – «цикорный кофе» – существует почти три сотни лет и давно прижился, к настоящему кофе он не имеет никакого отношения. И даже заменителем кофе его назвать сложно. Это совершенно другой напиток, который напоминает кофе разве что цветом настоя и обладает совершенно другими свойствами и вкусом.



*Впервые «кофе» из цикория появился в Европе в конце XVIII века. Вскоре он добрался и до России. Цикорий скоро начали выращивать в Ярославской губернии, его импорт составлял порядка 400 пудов в год.*

Самая важная часть производства напитков из цикория – обжаривание. Дочиста отмытые от земли клубни подогреваются в специальных вращающихся барабанах. Температура постепенно повышается от 50 °С в начале процесса до 180 °С – к концу обжаривания.

Обжаренные клубни становятся коричневыми, ломкими и хрустящими, приобретают характерный аромат. Во время обжаривания в корнях происходит множество химических реакций. Прежде всего, это гидролиз инулина, при котором первоначальное содержание его снижается почти в два раза. Образуются простые сахара – глюкоза и фруктоза, придающие напиткам из цикория характерный сладковатый привкус.

Для получения растворимого цикория из обжаренных корней извлекают их содержимое горячей водой под давлением – этот процесс называют экстракцией. Полученный экстракт выпаривают в специальных печах досуха, получая порошок. Дальше остается только развести его водой – и напиток из цикория готов.

Цикорный «кофе» можно приготовить и в домашних условиях. Измельченные корни цикория сначала подсушивают при температуре около 50–70 °С, затем постепенно повышают температуру до 180 °С, пока корни не станут золотисто-коричневыми и не начнут издавать характерный аромат жареного цикория.

Правильно обжаренные корни становятся твердыми и очень хрупкими

после остывания. Затем остается только измельчить обжаренные корни цикория в кофемолке. Хранить их надо в герметично закрытой посуде, в темном месте. Тогда жареный цикорий сохранит свои свойства в течение 2 лет.

Молотый цикорий кладут в чашку, заливают кипятком, немного настаивают – и напиток готов. Некоторые любят добавлять в напиток из цикория немного обычного кофе для вкуса, а некоторые – совсем наоборот, цикорий в кофе, кому как нравится.

Главное достоинство цикория – он хорошо сочетается с самыми разнообразными дополнениями. Он вкусен с молоком или сливками. В него можно добавлять лимон, мед, фруктовые и ягодные соки или сиропы, все, что вашей душе угодно – напиток из цикория предоставляет широкие возможности для экспериментов.

## Салаты из цикория

Листовые цикорные салаты обладают легкой пикантной горчинкой, улучшающей аппетит и пищеварение. Они богаты витаминами, в том числе фолиевой кислотой, антиоксидантами – бета-каротином и антоцианами, – и чрезвычайно полезны.

От горечи в листьях при желании можно избавиться, вырезав серединку в нижней части головки или положив их в холодную воду со льдом на несколько минут. Кроме того, хорошо маскируют горечь кислые заправки – лимонный сок или уксус, в том числе и бальзамический, сметана или майонез.

Листовой цикорий хорошо сочетается с самыми разнообразными продуктами – фруктами, свежими (лук, огурец, помидор, редис) или отваренными (картофель, свекла) овощами, орехами, яйцами, сыром, мясом, птицей и ветчиной.



## Салат из цикория

*200 г цикория*

*1 столовая ложка белого винного уксуса*

*3 столовых ложки оливкового масла*

*соль*

Разберите кочанчики на отдельные листья, промойте и обсушите.

Смешайте уксус, соль и оливковое масло. Выложите листья на тарелку и полейте соусом. Готовьте этот салат непосредственно перед подачей на стол, чтобы листья не успели размягчиться.

## Салат из цикория с грецкими орехами

*200 г цикория*

*20 г грецких орехов*

*1 чайная ложка меда*

*1 столовая ложка дижонской горчицы*

*1 столовая ложка белого винного уксуса*

*3 столовых ложки оливкового масла*

*1 зубчик чеснока*

*соль*

*молотый черный перец*

На сковороде без масла слегка поджарить орехи, потом истолочь их в ступке или измельчить в блендере. Цикорий промыть, обсушить, разобрать на листья или нарезать полосками и сложить в салатник.

Горчицу, мед и оливковое масло взбить, добавить соль, перец, уксус, выдавить зубчик чеснока и смешать с молотыми грецкими орехами. Полить получившимся соусом листья и осторожно перемешать.

### Салат из цикория с беконом

*200 г цикория*

*200 г бекона*

*2 клубня картофеля*

*1 луковица*

*100 мл белого сухого вина*

*1 столовая ложка оливкового масла*

*соль*

*молотый черный перец*

Картофель отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Цикорий промыть, обсушить и нарезать тонкими полосками. Порезать лук.

Бекон нарезать тонкими ломтиками и обжарить на оливковом масле. Вынуть бекон, в масло вылить вино и прогреть. Смешать цикорий, картофель, лук и бекон, добавить соль и перец, заправить винным соусом со сковороды.

## Салат из цикория с грушами и рокфором

*100 г белого цикория*

*200 г красного цикория*

*1 груша*

*125 г рокфора или другого сыра с голубой плесенью*

*3 столовых ложки масла грецкого ореха*

*сок 1 лимона*

*молотый черный перец*

Разделить цикорий на отдельные листья и залить ледяной водой на 10 минут, после чего обсушить. Очистить грушу и нарезать тонкими пластинками.

Выложить листья цикория на тарелки, сверху положить кусочки груши, посыпать раскрошенным рокфором. Сбрызнуть лимонным соком, полить ореховым маслом, посыпать перцем.

## Салат из цикория с грейпфрутом

*100 г белого цикория*

*100 г красного цикория*

*1 красный грейпфрут*

*2 чайных ложки меда*

*2 чайных ложки лаймового сока*

*2 чайных ложки бальзамического уксуса*

*3 столовых ложки оливкового масла*

Цикорий разобрать на листья, вымыть и обсушить. Очистить грейпфрут от кожуры, снять с долек белую пленку и поломать на кусочки.

Смешать мед, бальзамик, сок лайма и оливковое масло. Выложить в миску листья цикория, осторожно перемешать с ломиками грейпфрута, залить заправкой.

### Салат из цикория с фруктами

*200 г цикория*

*1 гроздь белого винограда без косточек*

*1 яблоко*

*1 банан*

*0,5 стакана сметаны*

*сок из половины лимона*

*1 столовая ложка нарезанной зелени*

Промытые и обсушенные листья цикория нарезать полосками. Виноградины разрезать на половинки. Яблоко и банан очистить и нарезать кубиками. Перемешать и залить смесью сметаны с лимонным соком и зеленью.

## Салат из цикория с моцареллой

*100 г цикория*

*1 мандарин*

*50 г моцареллы*

*1 чайная ложка меда*

*сок из половины апельсина*

Промытый и обсушенный цикорий разберите на отдельные листья. Мандарин очистите, с долек снимите пленку и порежьте кусочками. Моцареллу нарежьте кубиками.

Разложите листья цикория по тарелкам, в каждый положите смесь кусочков мандарина и моцареллы. Полейте соком апельсина, смешанным с медом.

## Голландский салат из цикория

*250 г цикория*

*20 штук сладкого миндаля*

*2 столовых ложки изюма без косточек*

*2 апельсина*

*2 столовых ложки майонеза*

*соль*

*молотый черный перец*

Изюм залить кипятком и оставить на 10 минут, после чего слить воду и обсушить. Миндаль залить кипятком на 20 минут, после чего снять шкурку. Затем слегка прогреть его на сковороде без масла.

Один апельсин разобрать на дольки, снять с них белую пленку. Из второго апельсина выдавить сок, смешать его с майонезом, добавить соль и перец.

Цикорий вымыть обсушить, нарезать полосками, смешать с миндалем и дольками апельсина. Залить заправкой.

### *Салат из эндивия с овощами*

*1 эндивий (розетка)*

*1 помидор*

*2 огурца*

*1 морковь*

*1 луковица*

*50 г пармезана или другого твердого сыра*

*сок половины лимона*

*3 столовых ложки оливкового масла*

*4–5 веточек петрушки*

*соль*

Салат промыть, обсушить и разобрать на листья или порвать руками. Помидор, огурцы, лук и петрушку нарезать, морковь натереть на крупной терке. Сложить эндивий и нарезанные овощи в миску, посолить, осторожно перемешать.

Выдавить лимонный сок, посыпать тертым сыром и перемешать, полить оливковым маслом. Сразу же подавать на стол.

### Салат из цикория с сельдереем и рокфором

*200 г белого цикория*

*4 стебля сельдерея*

*120 г рокфора или другого сыра с голубой плесенью*

*50 г грецких орехов*

*1 чайная ложка горчицы*

*2 столовых ложки красного винного уксуса*

*2 столовых ложки оливкового масла*

*соль*

*молотый черный перец*

Грецкие орехи слегка обжарить на сковороде без масла, измельчить. Смешать уксус, соль, перец, горчицу. Взбивая смесь, постепенно добавить оливковое масло. Готовый соус перемешать с молотыми орехами.

Цикорий промыть и обсушить, сельдерей вымыть, нарезать брусочками. Выложить на тарелку листья цикория, рядом выложить сельдерей. Посыпать раскрошенным сыром, полить соусом.

## Горячие блюда из цикория

Из клубней и листьев цикория готовят как гарниры к мясу или рыбе, так и самостоятельные блюда. Клубни обычно тушат, листовые салаты – витлуф, эндивий и эскариол, радиччио – отваривают, жарят на сковороде или запекают на гриле, в духовке, тушат.

И клубневой, и листовой цикорий отлично сочетаются с мясом и рыбой, сырами, ветчиной, другими овощами и грибами. В отечественной кухне, к сожалению, блюда из цикория еще мало распространены, зато в европейской кухне из цикория готовят множество разнообразных горячих блюд, от супов до десертов.

## Тушеные клубни цикория

*600 г цикория (клубни)*

*1 луковица*

*30 г сливочного масла*

*сок 1 лимона*

*3 столовых ложки густой сметаны*

*зелень*



*0,5 стакана воды*

*соль*

Очистите клубни цикория и нарежьте на куски. Порежьте лук и зелень. В сотейнике или глубокой сковороде распустите сливочное масло, спассеруйте лук. Положите цикорий, выдавите сок из лимона, добавьте воду и соль. Тушите до готовности при среднем нагреве. Добавьте сметану, убавьте нагрев и подержите около 5 минут.

### Цикорий в яичном кляре

*3 головки витлуфа*

*2 яйца*

*3 столовых ложки панировочных сухарей*

*3 столовых ложки растительного масла*

*зелень*

*соль*

У подготовленных – промытых и обсушенных – кочанчиков цикория вырежьте серединку нижней части, разрежьте вдоль на две части. Каждую половинку слегка присолите и дайте немного полежать.

Взбейте яйца с чайной ложкой воды, разогрейте сковороду с маслом. Половинки цикория обмакивайте во взбитое яйцо, чтобы оно попало между листочками, затем обваляйте в сухарях. Обжаривайте на сковороде с каждой стороны до румяного поджаристого цвета. Перед подачей

посыпьте зеленью.

### Тушеный цикорий (витлуф)

*4 кочанчика витлуфа*

*30 г сливочного масла*

*1 столовая ложка растительного масла*

*сок из половины лимона*

*150 г овощного бульона*

*зелень*

*соль*

*молотый черный перец*

Возьмите сковороду, которую можно будет поставить в духовку. Распустите на ней сливочное масло вместе с растительным, со всех сторон хорошо обжарьте подготовленные головки витлуфа. Посолите, добавьте перец и зелень, влейте бульон. Закройте крышкой и поставьте в духовку. Тушите 1 час при температуре 180 °С.



*Витлуф*

Тушеный эндивий (эскариол)

*600 г листьев эндивия или эскариола*

*50 г сливочного масла*

*сок из половины лимона*

*соль*

*молотый черный перец*

Разберите розетку салата на листья, вымойте и обсушите их. Распустите в кастрюле сливочное масло, положите нарезанные листья, посолите и поставьте тушить на небольшом огне около 30 минут. Перед подачей на стол полейте лимонным соком, при желании посыпьте свежемолотым черным перцем.

### Цикорий на гриле

*4 кочанчика цикория витлуф*

*100 г сыра фета*

*2 столовых ложки оливкового масла*

*сок из половины лимона*

*0,5 чайной ложки сахара*

*1 столовая ложка горячей воды*

*соль*

Обсушенные кочаны цикория разрежьте вдоль на две половины, запечь на гриле до мягкости с двух сторон. Фету натрите на терке.

Растворите в воде сахар и соль, добавьте оливковое масло и сыр, выдавите сок из лимона и взбейте миксером в однородную массу. Залейте соусом испеченный цикорий.

### Жареный цикорий с сыром

*2 кочана белого цикория*

*100 г сыра эдам или гауда*

*1 луковица шалота*

*2 столовых ложки оливкового масла*

*соль*

*черный молотый перец*

*сушеный орегано*

Подготовленные кочаны цикория разрежьте вдоль на 4 части. Лук очистите и мелко порежьте. На сковороде разогрейте масло, добавьте лук и обжарьте на среднем огне до мягкости – 2–3 минуты. Добавьте цикорий, обжаривайте с каждого среза по 3–4 минуты.

Приправьте солью и перцем, положите на цикорий кусочки сыра, посыпьте их орегано и поставьте сковороду в предварительно разогретую духовку или под гриль, чтобы сыр расплавился.

### Запеченный цикорий с анчоусами

*4 кочанчика витлуфа*

*4 филе анчоусов*

*4 столовые ложки оливкового масла*

*цедра с половины лимона*

*соль*

*фольга*

Подготовленные головки витлуфа разрежьте вдоль пополам. Снимите с лимона цедру и мелко порежьте. В ступке истолките анчоусы с оливковым маслом, цедрой и солью. Полученной смесью смажьте половинки цикория со стороны срезов.

Заверните в фольгу и запекайте в предварительно нагретой духовке 40 минут при температуре 150 °С.

### *Цикорий со сливками*

*300 г цикория витлуф*

*100 мл овощного бульона*

*4 столовых ложки сливок*

*20 г сливочного масла*

*1 чайная ложка сахара*

*соль*

### *черный молотый перец*

Вскипятите в кастрюле воду, положите подготовленные головки цикория и варите на сильном огне 10 минут. Откиньте через дуршлаг, промойте под струей холодной воды. Отожмите от лишней влаги и порежьте. Сложите в кастрюлю, добавьте бульон, соль, сахар, перец.

Готовьте под крышкой в течение 0,5 часа, затем добавьте сливки, сливочное масло и доведите до готовности.

### *Фаршированный эндивий (эскарриол)*

*1 пучок эндивия (эскарриола)*

*300 г мясного фарша*

*1 стакан сметаны*

*соль*

*молотый черный перец*

Промытые листья эндивия сложите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варите 20 минут. Отбросьте через дуршлаг и остудите. В смазанную маслом форму слоями складывайте листья и фарш. Самый нижний и самый верхний слои должны быть из эндивия. Залейте сметаной и поставьте в духовку на 1 час при температуре 180 °С.

### *Цикорий, запеченный с курицей*

*4 кочанчика цикория*

*2 куриных филе*

*100 г сливочного масла*

*8 ломтиков бекона*

*4 столовых ложки тертого сыра гауда или эдам*

*сок из половины лимона*

*1 яичный желток*

*соль*

*Для соуса:*

*2 столовых ложки пшеничной муки*

*0,5 стакана бульона*

*0,5 стакана сливок*

*соль*

*молотый черный перец*

Подготовленные головки цикория разрежьте вдоль пополам, уложите в смазанную маслом форму, сбрызните лимонным соком, положите на них по кусочку сливочного масла и запеките 1 час в духовке при 180 °С.

Куриное филе порежьте кубиками и обжарьте на оставшемся масле в течение 10 минут.

Муку слегка обжарьте на сухой сковороде, разведите бульоном и прокипятите пару минут. Добавьте сливки, соль, перец, доведите соус до



кипения. В готовый соус положите обжаренное филе, перемешайте.

В половинку запеченного цикория положите соус с курицей, накройте второй половинкой. Фаршированный цикорий оберните кусочком бекона, уложите в форму.

В оставшийся соус добавьте яичный желток и сыр, перемешайте и залейте им цикорий. Запекайте в духовке при температуре 180 °С до золотистой корочки.

### Запеканка из цикория с макаронами

*200 г клубней цикория*

*40 г ветчины*

*40 г тертого сыра*

*60 г мелких макаронных изделий*

*1 луковица*

*0,5 стакана молока*

*20 г сливочного масла*

*1 яйцо*

*соль*

Нарежьте цикорий кубиками, посолите и потушите в небольшом количестве воды. Отварите макароны. Мелко порезанную ветчину слегка обжарьте. Нарежьте и спассеруйте на сливочном масле лук.

В термостойкую посуду слоями уложите ветчину, затем макароны, лук и последним слоем – тушеный цикорий. Посыпьте его тертым сыром и залейте молочно-яичной смесью. Запекайте при 220 °С до золотистой корочки.

### Запеченный цикорий с сырным соусом

*4 кочанчика витлуфа*

*20 г сливочного масла*

*20 г пшеничной муки*

*1 стакан молока*

*100 г ветчины*

*200 г сыра (эдам, гауда, эмменталь)*

*2 чайных ложки сахара*

*соль*

У очищенных, промытых головок витлуфа вырежьте внизу середину, засыпьте внутрь по щепотке соли и сахара, сварите на пару до мягкости и остудите. Сыр натрите на терке, ветчину нарежьте тонкими ломтиками.

Подготовьте сырный соус. В глубокой сковороде или кастрюле растопите сливочное масло, добавьте муку и размешайте. Постепенно вливайте молоко, постоянно размешивая, чтобы не получалось комочков. Когда смесь закипит, всыпьте в нее половину тертого сыра и размешивайте до растворения сыра.

Готовые головки витлуфа оберните ломтиками ветчины и сложите в

смазанную маслом форму. Залейте соусом, посыпьте оставшимся сыром и поставьте запекаться в духовку при температуре 200 °С на 20–25 минут до образования золотистой корочки.

## Супы с цикорием

В супах листовой цикорий чаще всего используется в качестве вкусового сопровождения, а не основного продукта – все-таки его горчинка весьма ощутима. Впрочем, пикантная горечь цикория в супе легко смягчается добавлением сливок или сметаны. Цикорий добавляют в мясные и овощные супы, особенно он хорош для диетического питания.

## Крем-суп из цикория

*400 г цикория*

*1 большое зеленое яблоко*

*1 большая картофелина*

*1 луковица*

*20 г сливочного масла*

*1 стакан сливок*

*1 литр овощного бульона*

*пол-чайной ложки сахара*

*1 чайная ложка порошка карри*

*соль*

*молотый черный перец*

Картошку и яблоко очистите и нарежьте кубиками. Подготовленный и промытый цикорий нарежьте колечками поперек кочанчика, очищенный лук – полукольцами. В кастрюле растопите сливочное масло и обжарьте лук и цикорий в течение 5 минут. Добавьте порошок карри и сахар, перемешайте и влейте горячий бульон.

Доведите до кипения, положите нарезанный картофель, готовьте еще 10 минут. Добавьте яблоко, влейте сливки и готовьте еще 10 минут. Готовый суп пюрируйте при помощи миксера или блендера, добавьте соль и перец, сразу же подавайте.

### *Суп из цикория на молоке*

*2 кочанчика цикория*

*2 стебля лука-порея*

*3 картофелины*

*3 стакана молока*

*0,5 стакана сливок*

*4 столовых ложки сливочного масла*

*2 желтка*

*соль*

*молотый черный перец*

Очищенный и вымытый цикорий нарежьте поперек кочана полосками. У лука-порей белую часть нарежьте колечками. Картофель почистить и нарезать кубиками.

В кастрюле распустите масло, слегка поджарьте порей и цикорий. Положите картофель, залейте молоком. Добавьте соль и перец, доведите до кипения при помешивании. Уменьшите нагрев и варите 45 минут. Снимите с огня и заправьте смесью сливок и желтков.

### Суп из цикория с лапшой

*1 кочанчик цикория*

*4 «гнезда» лапши*

*4 столовых ложки тертого сыра*

*1 л овощного или куриного бульона*

*20 г сливочного масла*

*соль*

*молотый черный перец*

Подготовленный кочан цикория нарежьте соломкой. Доведите бульон до кипения, добавьте нарезанный цикорий и варите 10 минут. Затем аккуратно выложите в кастрюлю лапшу и варите до ее готовности. Приправьте суп солью и перцем, добавьте масло и тертый сыр, осторожно, но тщательно перемешайте до его растворения.

## Суп из цикория с фрикадельками

*0,5 головки цикория*

*300 г фарша*

*1 столовая ложка хлебных крошек*

*2 моркови*

*1,5 л куриного бульона*

*1 яйцо*

*2 столовых ложки воды*

*2 зубчика чеснока*

*зелень*

*соль*

*молотый черный перец*

Взбейте яйцо с водой, добавьте хлебные крошки и дайте 5 минут постоять. Добавьте фарш, рубленый чеснок и зелень, соль, перец, перемешайте и скатайте небольшие фрикадельки.

Морковку мелко порежьте или натрите на крупной терке. Цикорий нарежьте полосками.

Доведите бульон до кипения, положите в него морковку и варите на медленном огне 20 минут. Затем положите фрикадельки и варите еще 10 минут, после чего добавьте нарезанный цикорий. Через 5 минут

приправьте суп солью и перцем.

### Суп из цикория с фасолью

*1 головка цикория*

*450 г белой консервированной фасоли*

*200 г копченых колбасок*

*1 луковица*

*2 зубчика чеснока*

*1 л куриного бульона*

*2 столовых ложки оливкового масла*

*20 г сливочного масла*

Очистите и мелко порежьте лук и чеснок. Промытый цикорий нарежьте полосками, колбаски – колечками. В кастрюле распустите сливочное масло вместе с оливковым, спассеруйте лук и чеснок. Добавьте к ним колбаски и немного обжарьте, после чего залейте бульоном.

Положите фасоль, откинутую от жидкости, и цикорий, доведите до кипения и варите 10 минут. Приправьте суп солью и перцем.

### Суп из цикория с пельменями

*1 кочанчик цикория*

*500 г пельменей*

*0,5 л куриного или овощного бульона*

*соль*

*черный молотый перец*

*1 лавровый лист*

В кастрюле доведите до кипения бульон. Подготовленный цикорий нарежьте полосками. Бросьте его в кипящий бульон, бросьте лавровый лист, доведите до кипения и варите около 1 минуты. Положите пельмени и варите их, как обычно, в течение 4–5 минут. Добавьте соль, перец, а лавровый лист извлеките. Можно заправить этот суп кусочком сливочного масла или сметаной.

### Вегетарианский суп из цикория

*300 г клубней цикория*

*1 большая морковь*

*2 стебля сельдерея*

*1 стебель лука-порея*

*200 г белокочанной капусты*

*1 л овощного бульона*

*1 зубчик чеснока*



*4 столовых ложки тертого сыра*

*2 столовых ложки оливкового масла*

*соль*

*черный молотый перец*

Очищенные и подготовленные овощи порежьте: лук-порей колечками, остальные кубиками. Отложите четверть тертого сыра.

В жаропрочную керамическую или стеклянную кастрюлю слоями складывайте порезанные овощи, сбрызгивая каждый слой оливковым маслом и слегка присыпая сыром. Оставшийся сыр высыпьте на последний слой. Добавьте соль, перец, выдавленный зубчик чеснока. Закройте крышкой и поставьте в духовку на 40 минут при температуре 200 °С.

### *Суп-пюре из цикория с сыром*

*3 головки цикория витлуф*

*1 луковица*

*2 зубчика чеснока*

*1 л овощного или куриного бульона*

*3 столовых ложки оливкового масла*

*20 г сливочного масла*

*4 столовых ложки тертого сыра*

*1 столовая ложка пшеничной муки*

*соль*

*перец*

Очищенный и вымытый цикорий порежьте кусочками, измельчите лук и чеснок. Распустите в кастрюле сливочное масло вместе с оливковым, слегка обжарьте лук и чеснок, затем добавьте нарезанный цикорий. Обжаривайте все вместе еще 5 минут, затем всыпьте ложку муки, перемешайте и залейте бульоном.

Доведите до кипения и варите около получаса, после чего перелейте в блендер и измельчите. Перелейте снова в кастрюлю, добавьте сливки и доведите до кипения. При подаче в каждую тарелку добавьте тертый сыр.

## Десерты из цикория

Листовые виды цикория почти не используются для приготовления сладких блюд. Есть рецепты, которые можно отнести к десертам, но с некоторой натяжкой. Впрочем, их с легкой душой можно считать диетическими десертами. И все же чаще всего при изготовлении сладостей используют растворимый цикорий для придания блюду характерного вкуса и аромата.

### Цикорий, запеченный с яблоками

*4 головки витлуфа*

*4 яблока*

*100 г твердого сыра*

*2 столовых ложки сметаны*

*50 г сливочного масла*

*сок из половины лимона*

Яблоки очистите и нарежьте дольками. Сыр натрите на крупной терке. Подготовленные головки салата уложите в смазанную маслом форму, сбрызните лимонным соком. Слегка присолите и уложите поверх яблочные дольки. Залейте сметаной, посыпьте сыром. Накройте форму крышкой или фольгой и запекайте 30 минут в духовке при температуре 180 °С.

### *Пирог с цукатами и цикорием*

*1 стакан сметаны*

*50 г сливочного масла*

*1 яйцо*

*2 столовых ложки сахара*

*1 стакан пшеничной муки*

*1 стакан цукатов*

*1 чайная ложка разрыхлителя*

*1 чайная ложка растворимого цикория*

Смешайте сметану с размягченным сливочным маслом, добавьте сахар и яйцо. Всыпьте муку, мелко нарезанные цукаты, растворимый цикорий и разрыхлитель. Тесто тщательно перемешайте. Вылейте его в смазанную маслом форму и выпекайте 40 минут при температуре 180 °С. Готовый пирог после охлаждения можно покрыть любой глазурью на вкус или разрезать пополам и промазать джемом.

### Цикорная колбаска

*200 г сливочного масла*

*200 г бисквитного печенья*

*1 банка сгущенного молока с сахаром*

*2 чайных ложки растворимого цикория*

Смешайте размягченное сливочное масло со сгущенным молоком и цикорием. Добавьте в смесь раскрошенное печенье и перемешайте. Скатайте получившееся тесто в колбаску, заверните в полиэтиленовый пакет и положите в холодильник до застывания.

### Хрустящее печенье с цикорием

*2 яичных белка*

*125 г сахарной пудры*

*150 г пшеничной муки*

*2 чайных ложки растворимого цикория*

Взбейте белки миксером до пышной пены, постепенно добавляя в нее сахарную пудру. Перемешайте муку с цикорием и взбитыми белками. На противень, застеленный бумагой для выпечки, ложкой выложите белковое тесто и выпекайте при низкой температуре – около 100 °С – в течение часа.

### Цикорные конфеты

*125 г меда*

*125 г сливочного масла*

*125 г сахара*

*125 г сливок*

*3 чайных ложки растворимого цикория*

Возьмите большую плоскую тарелку и смажьте ее сливочным маслом. Смешайте мед, масло, сахар, сливки и цикорий в кастрюле и варите на среднем огне в течение 15 минут. Затем вылейте смесь на подготовленную тарелку. Когда конфетная масса застынет, нарежьте ее на кусочки.

## Избавляемся от болезней при помощи цикория

И снова предупреждение!



Я уже говорил и хочу повторить еще раз – пожалуйста, при подозрении на возникновение заболевания сразу же обращайтесь к врачу! Симптомы заболеваний разных органов в той или иной мере могут быть схожи в своих проявлениях. Возьмем для примера болезни желудочно-кишечного тракта – это тошнота и слабость, расстройства пищеварения, неприятные ощущения в области живота и боли, которые иногда возникают совсем в других местах, заставляя заподозрить иные заболевания.



Поставить точный диагноз, а значит, найти способ гарантированного выздоровления можно только после сдачи необходимых анализов и проведения специальных диагностических процедур. Помните – даже врачи не лечатся сами, а предпочитают обращаться к специалистам.

Поэтому не воспринимайте описанные проявления болезней как возможность поставить себе диагноз – идите за ним к специалистам.

Ведь только после установления точного диагноза вы сможете пользоваться лечебными рецептами с цикорием без вреда для себя и своего здоровья!

Используйте их как дополнение к назначенному лечению и по согласованию с врачом. В случаях острых болей, резкого повышения температуры и других тяжелых болезненных проявлений не тяните время, не раздумывайте насчет обращения к врачу – фактор времени зачастую играет решающую роль. Берегите себя!

## Как правильно готовить лекарственные средства из цикория

Все препараты из лекарственных растений – и цикорий не исключение – готовят несколькими способами. Для внутреннего употребления используются **отвары, настои, настойки и напары**. **Свежие соки** применяют как внутрь, так и наружно – в виде примочек, припарок, компрессов. Для наружного применения используются еще и **ванны, обертывания, клизмы**.

При самостоятельном изготовлении целебных средств из цикория, впрочем, как и из любого другого лекарственного растения, очень важно сохранить все активные, необходимые для лечения вещества. В каждом случае необходимо тщательно следовать указанному способу приготовления препарата.

Есть несколько способов приготовления **отваров** и **настоев** из лекарственных растений.

Чаще всего требуемое по рецепту количество ингредиентов заливается кипящей водой и готовится на водяной бане, чтобы исключить кипение.

Иногда растительное сырье заливается горячей или холодной кипяченой водой и настаивается необходимое время. При любом из этих способов приготовления отвар или настой затем фильтруются.

**Соки** из лекарственных растений готовятся при помощи соковыжималки или пресса. Если нет ни того, ни другого, можно мелко нарезанное свежее сырье залить холодной кипяченой водой и поставить на ночь в холодильник. Наутро профильтровать и сразу же употреблять – соки из лекарственных растений очень быстро теряют свои целебные свойства, их надо применять только после приготовления.



*Чтобы активные вещества при приготовлении не потеряли свои свойства, необходимо использовать посуду, материал которой не будет вступать в реакцию с компонентами лекарственного сырья. Для приготовления отваров и настоев используйте эмалированную или стальную посуду, но ни в коем случае не алюминиевую. Оптимальный вариант – стекло, оно абсолютно инертно, и приготовленное в стеклянной посуде лекарство полностью сохранит свои свойства. Для процеживания лучше использовать не металлические или пластиковые ситечки, а марлю или редкую хлопчатобумажную ткань.*



Приготовленные отвары или настои следует хранить в прохладном месте, лучше в холодильнике, и только в стеклянных или фарфоровых емкостях. **Свои свойства приготовленные из растительного сырья лекарства сохраняют одни сутки при комнатной температуре и не более двух суток в холодильнике, именно поэтому не стоит готовить их сразу и помногу.**

Для лекарственных сборов приведено весовое соотношение частей (1 часть равна, например, 20 граммам соответствующего компонента). Всегда строго следуйте указанной рецептуре. Правильная дозировка и соблюдение правил приготовления – залог успешного лечения и отсутствия побочных эффектов.

Если в рецепте количество лекарственного сырья указано в граммах, а у вас под рукой нет кухонных весов, можно приблизительно отмерить нужное количество при помощи столовой ложки. В ней помещается примерно 4–5 г травы, цветов или листьев и около 6–8 г корней или плодов.

При некоторых заболеваниях целесообразно применять цикорий в комплексе с другими лекарственными травами.



*Будьте осторожны, если у вас имеется аллергия на то или иное растение – тогда его необходимо исключить из состава лекарства или воспользоваться другим рецептом. Некоторые лекарственные растения имеют противопоказания при определенных заболеваниях или состояниях, например, беременности.*

Всегда точно соблюдайте рекомендации не только при приготовлении, но и в применении готового лекарственного препарата. Любое лекарство может стать ядом, если превысить дозировку.

Еще один важный момент в фитотерапии – точное знание применяемых лекарственных растений. Чтобы не нанести себе вреда при их использовании (а такие случаи известны), для полной уверенности в их безопасности лучше приобретать лекарственное сырье в аптеках. Кроме того, совсем не все растения, требуемые для лечения, могут произрастать в тех или иных географических регионах.

И напоследок – курс лечения любыми лекарственными растениями, в том числе и цикорием, не должен превышать **один месяц**, после чего необходимо сделать перерыв в приеме средства минимум на две недели, а еще лучше – использовать другой состав сбора, чтобы исключить привыкание организма.

## Заболевания желудочно-кишечного тракта

### Гастрит

Гастритом называют воспаление слизистой оболочки желудка, он возникает по многим причинам, но все они раздражающего характера. Чаще всего целостность слизистой нарушают бактерии *Helicobacter pylori*, но сбои в режиме и сбалансированности питания – на втором месте по значимости.

Вносят свой вклад и вредные привычки – частое употребление алкоголя и курение, а также длительный прием некоторых лекарственных препаратов.

На последнее место по вредности врачи ставят хронический стресс, но в отсутствие уже перечисленных факторов риска он выступает

на первый план.

Кроме внешних причин возникновения гастрита имеются и внутренние – чаще всего другие хронические заболевания, к которым в первую очередь следует отнести нарушения обмена веществ и работы эндокринной системы. На желудок могут воздействовать негативно и другие пораженные органы. Да и недостаток витаминов тоже способен привести к гастриту.

Проявления гастрита ощущаются в виде тяжести в желудке после еды, отрыжки, тошноты, неприятного вкуса во рту, иногда – расстройства кишечника. Болезнь сказывается и на самочувствии, приводя к слабости, раздражительности, сонливости и снижению общего тонуса в целом.

В период обострения гастрита желудку необходима диета, исключая из рациона все раздражающие продукты – алкоголь, кофе, шоколад, консервы, пряности и специи, копчености и соленья, жирное и жареное.

Питаться в это время желательно дома, в пище обязательно должны присутствовать белки и витамины, а режим питания в идеале должен быть дробным, 5–6 раз в день – нездоровому желудку легче справиться с небольшим количеством пищи.



*Цикорий при гастрите употребляется в виде отваров и настоев, в том числе и вместе с другими лекарственными растениями. Полезно включать в рацион салатные виды цикория, но в периоды обострений болезни в свежем виде употреблять его не стоит, только в отварном или приготовленном на пару. Также не стоит использовать при*

*обострениях напитки на основе цикория.*

Отвар цикория при гастрите

*2 столовых ложки смеси в равных пропорциях травы и корней цикория,*

*0,5 литра воды.*

Залейте смесь травы и корней кипящей водой и держите на водяной бане в течение 30 минут. Процедите.

Пить по 2 столовые ложки за 30 минут до еды.

Настой цикория при гастрите

*2 столовых ложки корней цикория,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте в термос отмеренное количество корней цикория и залейте кипящей водой. Настаивайте от 2 до 3 часов, затем процедите.

Пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день перед едой.

Отвар из сбора с цикорием при гастрите с повышенной кислотностью

*2 столовых ложки смеси из:*

*3 частей листьев шалфея,*

*3 частей травы горькой полыни,*

*1 части корней цикория,*

*3 частей корней дягиля,*

*2 стакана воды.*

В небольшую кастрюльку засыпьте отмеренное количество сбора, залейте кипящей водой и поставьте на водяную баню. Время приготовления – 45 минут. После остывания процедите отвар.

Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой.

## Гастродуоденит

Одновременное воспаление слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки – гастродуоденит – обычно развивается под воздействием тех же факторов, которые способствуют появлению гастрита, на фоне – нарушений двигательной активности желчевыводящих путей.

Похожи и симптомы, разве что они более обширны – чувство тяжести и приступообразные боли в животе после еды, тошнота, изжога, рвота, аппетит исчезает. На языке может появиться желто-белый налет. Сильнее

по сравнению с гастритом страдает общее состояние – человек быстро утомляется, возникают головокружения, может нарушиться сон.

При гастродуодените нарушается усвоение витаминов, другие обменные процессы, без лечения он может привести к развитию язвы двенадцатиперстной кишки. В лечении гастродуоденита помимо лекарственных препаратов используется диетическое питание с ограничением раздражающих слизистую оболочку продуктов – жареного, острого, соленого, обязателен прием поливитаминов.



*При гастродуодените можно использовать отвары и настои цикория и сборов с ним других лекарственных растений. При употреблении салатного цикория или цикорного кофе стоит придерживаться тех же рекомендаций, что и при гастрите – в период обострений избегайте употребления растворимого цикория, а цикорные салаты используйте только в приготовленном виде.*

Настой сбора с цикорием при гастродуодените

2 столовых ложки смеси из:

2 частей травы цикория обыкновенного,

*1 части плодов шиповника коричневого,  
1 части листьев толокнянки обыкновенной,  
1 части травы зверобоя продырявленного,  
2 частей травы золототысячника обыкновенного,  
4 частей травы дымянки лекарственной,  
0,5 литра воды.*

Вечером засыпьте в термос лекарственный сбор и залейте кипящей водой, оставьте настаиваться на ночь. Утром готовый настой процедите.

Пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день.

## Гастроэнтерит

Гастроэнтерит – одновременное воспаление слизистой оболочки желудка и тонкого кишечника – часто вызывается инфекциями, вирусными и бактериальными, иногда паразитарными. Может возникнуть также под действием отравления лекарственными препаратами или химическими веществами.

При гастроэнтерите в животе резко возникают болевые спазмы, к ним присоединяются тошнота, рвота и понос. Проявления болезни сопровождаются сильной слабостью, головной болью, иногда высокой температурой.

Для улучшения состояния пищеварительного тракта при гастроэнтерите, помимо лечения, необходима весьма щадящая диета,

исключающая употребление в пищу продуктов, содержащих раздражающие вещества (алкоголь, кофе, пряности и специи). Следует исключить из рациона овощи с грубой клетчаткой (капуста, яблоки), черный хлеб, жареное, острое, жирное. Обязательно дробное питание 5–6 раз в день и прием витаминов.

**Симптомы острого отравления – повод для немедленного обращения за медицинской помощью!**



*Цикорий при гастроэнтерите в виде чаев и настоев следует применять только после исчезновения острых симптомов, в фазе выздоровления, для ускорения восстановления слизистых оболочек желудка и кишечника, восстановления полезной микрофлоры кишечника.*

Настой цикория при гастроэнтерите

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*

*1 стакан кипятка.*

Засыпьте в термос корни цикория и залейте кипятком. Настаивайте 2–



3 часа, после чего процедите.

Пить по 1 столовой ложке 5–7 раз в день.

Чай из цикория при гастроэнтерите

*1 столовая ложка смеси в равных частях травы и корней цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Залейте смесь травы и корней кипящей водой, закройте крышкой посуду и закутайте полотенцем на полчаса, после чего процедите.

Пить вместо чая, можно с медом или вареньем.

## Диспепсия

Диспепсия или нарушение нормальной деятельности желудка – не болезнь, это комплекс симптомов, указывающих на возникновение некоторых заболеваний или расстройств желудочно-кишечного тракта. Чаще всего она проявляется болезненными ощущениями, дискомфортом, распирающим в подложечной области, тошнотой и чувством переполнения желудка.

Диспепсия может проявляться в результате погрешностей в питании, после приема некоторых лекарственных средств, как следствие стрессов. Но она возникает и при развитии таких заболеваний, как желчнокаменная болезнь, хронический панкреатит, язва желудка.

Поскольку лечение указанных болезней требует медикаментозных средств, причем различных для каждого заболевания, при возникновении симптомов диспепсии лучше обследоваться, и только тогда с полной уверенностью применять препараты из цикория.



*При диспепсии хорошо облегчают неприятные ощущения отвары и настои из травы и корней цикория, очень эффективны сборы лекарственных трав, в состав которых входит цикорий. Растворимый цикорий лучше употреблять вместе с молоком.*

Отвар корней цикория при диспепсии

*1 чайная ложка корней цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Положите корни в посуду, залейте кипятком и держите на кипящей водяной бане в течение 15 минут.

После остывания процедите.

Пить по четверти стакана 4 раза в день.

Настой цикория с ромашкой при диспепсии

*1 чайная ложка травы цикория обыкновенного,*

*1 чайная ложка цветов аптечной ромашки,*

*0,5 литра воды.*

Положите смесь трав в посуду, залейте кипятком, накройте крышкой, закутайте и настаивайте в течение часа, затем процедите.

Пить по полстакана настоя за 30 минут до еды.

Отвар сбора трав с цикорием при диспепсии

*2 столовых ложки смеси из:*

*корней цикория обыкновенного,*

*листьев шалфея лекарственного,*

*листьев мяты перечной,*

*травы чабреца,*

*корней дягиля лекарственного,*

*корневища аира обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Положите сбор в посуду, залейте кипятком, поставьте на кипящую водяную баню и держите 30 минут. Процедите после остывания.

Пить по четверти стакана настоя 3 раза в день.

## Колит

Колит, воспалительное заболевание толстой кишки, появляется чаще всего у людей «в возрасте». К нему располагают проблемы с органами пищеварения, снижение иммунитета, недостаток в рационе растительной пищи, дисбактериоз, заражение паразитами.

Проявляется это заболевание в виде нарушения пищеварения, вздутия живота, метеоризма, поносов или запоров. В результате развиваются снижение веса, слабость, гиповитаминозы.

Одновременно с лекарственными препаратами обязательно назначается прием пробиотиков и пребиотиков, витаминов, диета.



*Цикорий широко используется в лечении воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе в виде сборов с другими лекарственными растениями. В*

*лечении колита он используется в виде отваров и настоев. Очень полезно использование цикорного кофе и цикорных салатов, которые помогают нормализовать микрофлору кишечника.*

*Отвар корней цикория при колите*

*20 г корня цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

*Залить корни холодной водой, на слабом огне довести до кипения. Кипятить 2–3 минуты, закутать и настаивать 20 минут, затем процедить.*

*Принимать отвар по 2 столовых ложки 3 раза в день до еды.*

*Настой сбора с цикорием при колите*

*3 столовых ложки сбора из:*

*2 частей травы буквицы лекарственной,*

*2 частей травы зверобоя продырявленного,*

*3 частей травы звездчатки средней,*

*3 частей травы лапчатки гусиной,*

*2 частей листьев мать-и-мачехи обыкновенной,*

*1 части сныти обыкновенной,*

*2 частей листьев черной смородины,  
3 частей сушеницы топяной,  
2 частей травы цикория обыкновенного,  
3 стакана воды.*

Положите сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой, закройте крышкой и укутайте. Настаивайте 2 часа, затем процедите.

Пить по четверти стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

### Синдром раздраженного кишечника

При синдроме раздраженного кишечника нарушена его функция, при этом органических поражений слизистой оболочки не наблюдается. Принято считать, что причиной этого недомогания является стресс.

Синдром раздраженного кишечника (СРК) является одним из наиболее распространенных заболеваний – его находят примерно у 15–20 % населения. Более склонны к этому заболеванию женщины в возрасте 30–40 лет.

При синдроме раздраженного кишечника наблюдаются боли в животе, дискомфорт, нарушения в работе кишечника. Предполагается, что развитию синдрома могут способствовать погрешности в питании, несбалансированный рацион, употребление газообразующих продуктов, жирная пища, недостаток в пище овощей и фруктов, переедание.

В лечении синдрома показаны психотерапия для снижения тревожности и напряжения, диетическое питание. Рекомендуется

фитотерапия, прием пробиотиков и пребиотиков.



*Цикорий при синдроме раздраженного кишечника отлично помогает, благодаря своим способностям успокаивать и расслаблять. Также он выступает в роли пребиотика благодаря высокому содержанию инулина. Его можно принимать в виде отваров и настоев, он обязательно должен входить в состав диетического питания в виде напитков (кофе) и салатов.*

Отвар из корней цикория при СРК

*1 столовая ложка корней цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Положите корни в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения. Убавьте нагрев до самого малого и кипятите отвар 20 минут. После настаивания в течение 40 минут процедите отвар.

Пить по половине стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

## Отвар сбора с цикорием при СРК

*2 столовые ложки сбора из:*

*травы цикория обыкновенного,*

*цветов ромашки аптечной,*

*плодов черники обыкновенной,*

*листьев княженики арктической,*

*травы кипрея узколистного,*

*2 стакана воды.*

Засыпьте сбор в термостойкую посуду, залейте кипящей водой и поставьте на кипящую водяную баню на 10 минут. Затем закройте крышкой и через полчаса настаивания процедите.

Пить теплым по трети – половине стакана 4 раза в день.

## Энтероколит

Распространенное заболевание пищеварительной системы, при котором воспалительные процессы затрагивают слизистые оболочки тонкой и толстой кишки одновременно. Вызывается кишечными инфекциями или паразитами, но может возникнуть вследствие нарушений режима питания, злоупотребления острой пищей и алкоголем, при длительном приеме антибиотиков или отравлениях.



При энтероколите наблюдается расстройство стула, боли и урчание в животе, его вздутие, на языке появляется налет. При инфекционном энтероколите может повышаться температура, возникают головная или мышечная боль, сильная слабость. Хронический энтероколит часто приводит к снижению веса.



*Цикорий идеально подходит для восстановления здоровой бактериофлоры при расстройствах кишечника и дисбактериозе. Его принимают внутрь в виде отваров корней или их смеси с травой, в фазе восстановления полезно употреблять как пребиотик цикорийный кофе.*

Отвар корней цикория при энтероколите

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Залейте корни кипящей водой, доведите на слабом огне до кипения. Настаивайте 15 минут, затем процедите.

Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день.

Настой травы цикория при энтероколите

*2 столовых ложки травы цикория обыкновенного,*

*0,5 л воды.*

Положите траву в кастрюлю, залейте кипящей водой, закройте крышкой и укутайте. Настаивайте 2 часа, затем процедите.

Пить по половине стакана 3 раза в день перед едой.

### Язва желудка

Глубокое нарушение целостности слизистой оболочки желудка в каком-то одном месте способно повредить более глубокие ткани, что приводит, естественно, к самым неприятным последствиям. Слизистая оболочка желудка в норме защищает ткани органа от агрессивного воздействия соляной кислоты и пищеварительного фермента – *пепсина* – при помощи слизи. Понятно, что нарушение выделения слизи поврежденным участком в первую очередь выражается болью, ведь находящиеся под ним клетки начинают перевариваться так же, как и пища.

Отсутствие лечения приводит к тому, что язва расрастается, углубляется и может привести к прободению – появлению в желудке отверстия. Такая ситуация несовместима с жизнью и требует немедленной операции.

Большую часть заболеваний язвой желудка врачи связывают с

инфекцией. Живущая в желудке бактерия *Helicobacter Piloni* встречается при язве желудка почти в половине случаев заболеваний.

Язва может возникнуть и в результате регулярного приема некоторых лекарственных препаратов, реже становится следствием других болезней – сахарного диабета, туберкулеза, ВИЧ и т. п.

Как и в случаях других заболеваний желудка, возникновению язвы способствуют злоупотребление никотином и алкоголем, неправильное питание. Нередко язва возникает в результате сильного стресса, иногда депрессии и постоянной тревожности.

На возникновение язвы могут указывать сильные боли в подложечной области, кислая отрыжка, снижение веса, тошнота и рвота. Лечение язвы желудка лекарственными препаратами довольно длительно. Если язва плохо заживает или увеличивается, несмотря на лечение, применяется хирургическое вмешательство.

При лечении язвы желудка используются антимикробные, вяжущие и ранозаживляющие свойства цикория. Его принимают в виде отваров, настоев и настоек. Цикорный кофе и цикорные салаты используются в диетическом питании.



Язва желудка – тяжелое заболевание, и применение цикория должно быть осторожным, только вне фазы обострения.

Настой из корней цикория при язве желудка

*1 столовая ложка корней цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Положите измельченные корни в кастрюлю, залейте кипящей водой, закройте крышкой. Настаивайте 2 часа, процедите.

Пить по четверти стакана перед едой 3–4 раза в день.

Заболевания желчного пузыря, желчевыводящих путей и  
поджелудочной железы

Дискинезия желчевыводящих путей

Снижение или, наоборот, повышение двигательной активности желчевыводящих протоков возникает чаще всего на фоне заболеваний желчного пузыря или других органов пищеварения, иногда причиной служит нарушение регуляции их работы нервной системой.

Проявляется болью в подложечной области и правом подреберье, после еды и после физической нагрузки, часто боли отдаются в правое плечо. К этим симптомам присоединяются тошнота или рвота, горечь во рту, неприятный запах изо рта.

Лечение обязательно сопровождается диетой. При повышенной моторике желчевыводящих путей следует ограничивать в рационе продукты, усиливающие отделение желчи – это жирные мясо, рыба и птица, пряности, грибы, копчености, растительное масло. В случае недостаточной работы желчевыводящих протоков полезны овощи и фрукты, сливочное масло, сметана и сливки, яйца. Но в обоих случаях рекомендуется дробное питание, 5–6 раз в день.



*Цикорий широко используется при дискинезии желчевыводящих путей (ЖВП). Он содержит горечь, которая обладает желчегонным свойством. Применяется в виде отваров и настоев корней и травы, отдельно или в сборах с другими лекарственными растениями. Известно довольно много сборов желчегонного действия с цикорием.*

Цикорные салаты содержат незначительное количество горечи, но в сочетании с клетчаткой окажут стимулирующее воздействие на работу желчевыводящих протоков.

Отвар корней цикория при дискинезии ЖВП

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*

*2 стакана воды.*

Положите измельченные корни в кастрюлю, залейте 2 стаканами воды и доведите до кипения. Готовить отвар следует при самом малом нагреве в течение 30 минут. Закройте кастрюлю крышкой и настаивайте в течение 30 минут, затем процедите.

Пить по половине стакана перед едой 3–4 раза в день.

Настой сбора с цикорием при дискинезии ЖВП

*2 столовых ложки сбора из:*

*березовых почек,*

*травы кипрея узколистного,*

*смеси травы и корней цикория обыкновенного,*

*плодов шиповника коричневого,*

*кукурузных рылец,*

*плодов аниса обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Вечером засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой и оставьте на ночь. Утром процедите настой.

Пить по трети стакана 3–4 раза в день перед едой.

## Желчнокаменная болезнь

Камни в желчном пузыре, а иногда и в протоках, намного чаще (в 3–5 раз) возникают у женщин, чем у мужчин. С возрастом, как и при увеличении массы тела, вероятность образования камней в желчном пузыре повышается. Повинны в образовании желчных камней и привычки в питании. Чем более пища богата жирами и животными белками, тем выше вероятность образования камней.

Желчные камни формируются из самой желчи и большей частью состоят из холестерина. Величина камней бывает разной – в некоторых случаях это песок, но иногда один камень занимает всю полость желчного пузыря.

Мелкие камни, меньше 2–3 миллиметров в диаметре, могут вместе с желчью выходить из пузыря. Более крупные камни способны выйти в желчные протоки и закупорить их, создавая крайне болезненные ощущения. При закупорке желчных протоков крупными камнями нарушается отток желчи, в результате чего возникают воспалительные явления в желчном пузыре.

Болезнь протекает чаще всего бессимптомно, пока не возникнут крупные камни. При закупорке желчных протоков возникает желчная или печеночная колика – внезапный приступ острой режущей или колющей боли в правом подреберье, которая может отдаваться в правое плечо или лопатку, а также в поясницу.

В некоторых случаях при желчнокаменной болезни возникает так называемая механическая желтуха, требующая немедленной госпитализации.

При наличии камней в желчном пузыре необходимо соблюдение диеты и ограничение физической нагрузки. Избавиться от желчных камней при помощи известных способов «чистки» печени нельзя, их можно извлечь только хирургическим путем.



*Желчнокаменная болезнь нарушает слаженную работу желудочно-кишечного тракта. Цикорий выступает в роли универсального регулятора работы пищеварительной системы – усиливает отток желчи, ускоряет перистальтику кишечника, улучшает состав микрофлоры. В диетическом питании обязательно должны присутствовать цикорийные салаты как в свежем, так и приготовленном виде, полезен и цикорийный кофе.*

Отвар сбора с цикорием при желчнокаменной болезни

*1 столовая ложка сбора из:*

*корня цикория обыкновенного,*

*цветов бессмертника песчаного,*

*корня одуванчика лекарственного,*

*1 стакан воды.*

Положите сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой, на медленном огне доведите до слабого кипения и томите 5 минут под крышкой. После остывания процедите.



Пить по трети стакана 3 раза в день перед едой.

Настой сбора с цикорием при желчнокаменной болезни

*3 столовые ложки сбора из:*

*плодов фенхеля обыкновенного,*

*цветов цикория обыкновенного,*

*семян укропа пахучего,*

*1 литр воды.*

Положите в кастрюлю сбор, залейте кипящей водой, закройте крышкой и укутайте. Настаивайте 3–4 часа, после чего процедите.

Пить по 1 столовой ложке 6 раз в день.

## Панкреатит

Воспаление в поджелудочной железе приводит к тому, что вырабатываемые ею ферменты перестают выделяться наружу, в двенадцатиперстную кишку, и фактически начинают переваривать ткани самой железы.



Острый панкреатит опасен для жизни, его необходимо лечить только в стационаре!

Более чем в половине случаев от панкреатита страдают люди, злоупотребляющие алкоголем. Может он возникнуть и у людей с желчнокаменной болезнью. Кроме этих причин, привести к панкреатиту могут тяжелые отравления, некоторые вирусные или инфекционные заболевания, а также погрешности в питании.

Боли при обострении панкреатита очень сильные, в подложечной области, часто они отдаются в левую сторону.

Лечебная диета при панкреатите предусматривает ограничение в еде жиров и углеводов. При панкреатите запрещается употребление алкоголя, лекарственные препараты, назначенные врачом, следует принимать регулярно.

*Цикорий при панкреатите более эффективен в сборах с другими лекарственными растениями. В диетическом питании при панкреатите цикорий полезен во всех видах – в виде отваров, настоев, салатов в свежем и приготовленном – виде, цикорного кофе.*

Отвар сбора с цикорием при панкреатите

*1 десертная ложка сбора из:*

*20 г корней одуванчика лекарственного,*

*20 г корней девясила высокого,*

*20 г корней цикория обыкновенного,*

*20 г корней лопуха большого,*

*1 стакан воды.*

Залейте сбор кипящей водой, кипятите 30 минут на водяной бане. После остывания процедите.

Принимать по 1 столовой ложке перед едой 3–4 раза в день.

Отвар из корней цикория при панкреатите

*2 чайных ложки корней цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Залейте кипящей водой измельченные корни цикория в кастрюле, кипятите на самом слабом огне 5 минут. Закройте крышкой, после остывания процедите.

Пить по 1 столовой ложке 6–8 раз в день.

Холангит

Воспалительное заболевание желчных протоков возникает под влиянием хронического воспаления желчного пузыря. Нередко холангит возникает при заражении токсоплазмами – паразитарными простейшими, которых переносят кошки. Может он возникнуть и как осложнение желчнокаменной болезни.

Проявляется в виде комплекса симптомов – желтухи, диспепсии, болей в правом подреберье. К ним присоединяются слабость, утомляемость. Излечение возможно только после подавления возбудителя холангита.



*Цикорий при холангите снимает неприятные и болезненные ощущения, способствует выздоровлению и укреплению организма – в виде чая из травы или напитков из растворимого цикория вместе с медом и лимоном.*

Чай из цикория при холангите

*2 столовые ложки травы цикория обыкновенного,*

*2 столовые ложки меда,*

*1 чайная ложка лимонного сока или яблочного уксуса,*

*0,5 литра воды.*

Залейте кипятком траву цикория в кастрюле, доведите до кипения, снимите с огня. Закройте крышкой и дайте настояться в течение получаса. Процедите и добавьте в отвар мед и лимонный сок или яблочный уксус.

Пить отвар теплым вместо чая по 1 стакану 3 раза в день.

### Холецистит

Воспаление желчного пузыря чаще всего наблюдается при желчнокаменной болезни, под влиянием застоя желчи при закупорке камнями желчных протоков.

Основные симптомы холецистита – тошнота, тупые боли в правом подреберье, неприятные ощущения после еды, иногда присоединяются печеночные колики и желтуха. В этом случае лечение только оперативное – удаление желчного пузыря.

При хроническом холецистите необходима диета, – исключая грубую и раздражающую пищу.



*Цикорий при холецистите оказывает успокаивающее, обезболивающее, желчегонное действие. Употреблять его следует вне периодов обострения в виде отваров, настоев, напитков из экстракта цикория.*

Отвар из сбора с цикорием при холецистите

*2 столовых ложки сбора из:*

*4 частей травы зверобоя продырявленного,*

*2 частей травы горца птичьего,*

*3 частей травы цикория обыкновенного,*

*4 частей бессмертника песчаного,*

*3 частей коры крушины ломкой,*

*1 части цветов ромашки аптечной,*

*4 частей цветов календулы лекарственной,*

*0,5 литра воды.*

Положите вечером в кастрюлю сбор, залейте холодной водой и оставьте на ночь. Утром на слабом огне доведите до кипения и томите 5–7 минут. Закройте крышкой, через 30 минут процедите.

Пить по половине стакана 4 раза в день.

Настой из сбора с цикорием при холецистите

*2 чайные ложки сбора из:*

*корней цикория обыкновенного,*

*травы хвоща полевого,*

*травы тысячелистника обыкновенного,*

*травы зверобоя продырявленного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте в термос сбор и залейте кипящей водой. Через 4 часа процедите.

Пить перед сном по 1 стакану с медом.

## Гепатит

Гепатитами называют группу воспалительных заболеваний печени различного происхождения – вирусного или токсического (развившихся в результате отравления).

Самый известный симптом гепатита – желтуха. Начало вирусного гепатита может протекать бессимптомно, а может напоминать грипп – повышается температура, появляется ломота, слабость, головная боль, боли в правом боку разной интенсивности, отдающие в правое плечо или лопатку.

При хроническом гепатите увеличивается размер печени, не переносится жирная пища. Профилактика вирусных гепатитов – соблюдение личной гигиены.



*При лечении гепатитов цикорий помогает организму справиться с токсической нагрузкой на печень, смягчает боль, усиливает отток желчи. В процессе выздоровления после вирусных гепатитов цикорий можно использовать в виде чаев, сборов с другими лекарственными растениями.*

Настой из корней цикория при гепатите

*1 столовая ложка корней цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в термос, залейте кипятком и настаивайте в течение 2–3 часов, после чего процедите.

Пить по половине стакана 3–4 раза в день с медом.

Настой сбора с цикорием при гепатите



*3 столовые ложки сбора из:*

*3 частей одуванчика лекарственного,*

*3 частей корневищ аира обыкновенного,*

*2 частей корней цикория обыкновенного,*

*2 частей крушины ломкой,*

*1 литр воды.*

Засыпьте вечером смесь в термос и залейте кипящей водой. Настаивайте ночь, утром процедите.

Пить по 2 столовых ложки 5 раз в день.

## Гепатоз

Ожирение печеночных клеток чаще всего возникает при избытке жиров и углеводов в пище. Жировое перерождение печени протекает практически без болезненных проявлений, но без лечения оно чревато развитием цирроза печени.

Обычно заболевание возникает при эндокринных заболеваниях, в том числе диабете, ожирении, быстром похудении, недостатке белка в пище. Может развиваться при отравлениях алкоголем, некоторыми лекарственными средствами.



*Цикорий при гепатозе можно использовать в любом виде – отвары, настои из травы и корней, в виде сборов с другими лекарственными травами, напитков из экстракта, цикорного кофе. Диета обязательно должна включать в себя цикорные салаты, предпочтительнее в свежем виде.*

Основным способом лечения являются двигательная активность, белковая диета, витамины.

Отвар из травы цикория при гепатозе

*1 столовая ложка травы цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Залейте траву кипятком в кастрюле, на слабом огне доведите до кипения и подержите в течение 10 минут. Через 1 час процедите.

Пить теплым в течение дня по половине стакана 4 раза в день.

## Цирроз печени

При циррозе работающие ткани печени замещаются соединительной тканью, что приводит к развитию печеночной недостаточности.

Основные симптомы цирроза – сильная слабость, неприятные ощущения в животе, расстройство пищеварения, тошнота, непереносимость жирной пищи и алкоголя. Температура повышенная, часто болят суставы, вес тела снижается. Могут возникнуть желтуха, водянка и отеки ног. Цирроз печени может развиваться как осложнение вирусного гепатита или вследствие злоупотребления алкоголем.

Поскольку цирроз печени не лечится, единственной возможностью его избежать являются профилактические меры – соблюдение гигиены для предупреждения заражения вирусным гепатитом, отказ от алкоголя, сбалансированная диета с повышенным содержанием белка.



*При циррозе печени используется гепатопротекторная (защищающая, поддерживающая печень) способность цикория, его свойства улучшать пищеварение и сгонять отеки – в виде отваров и настоев травы и корней, сборов с другими лекарственными травами.*

Чай из сбора с цикорием при циррозе печени

*1 столовая ложка сбора из:*

*2 частей корней цикория обыкновенного,*

*1 части травы хвоща полевого,*

*1 части травы зверобоя продырявленного,*

*1 части травы тысячелистника обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой. Через 20 минут процедите.

Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Отвар сбора с цикорием при циррозе печени

*1 столовая ложка сбора из:*

*30 г корней цикория обыкновенного,*

*30 г плодов шиповника коричневого,*

*10 г листьев крапивы двудомной,*

*1 стакан воды.*

Положите смесь в кастрюлю, залейте кипятком и настаивайте на кипящей водяной бане в течение 15 минут. После остывания процедите.

Пить по половине стакана 3 раза в день.

## Заболевания дыхательной системы

### Бронхит

Одно из самых распространенных заболеваний, при котором наблюдается воспаление в бронхах. Обычная причина бронхита – осложнение инфекции вирусной или бактериальной природы.

Заболевание может стать хроническим при осложнениях острой формы, иногда хронический бронхит развивается в случае длительного воздействия раздражающих дыхательные пути факторов – пыль, аллергены, токсические вещества.

Основной симптом – сильный кашель, вначале сухой, который через несколько дней переходит во влажный. При этом может повышаться температура, возникают слабость и недомогание, головные боли.



*Кашель может продолжаться несколько недель, а иногда и месяцев. В этом случае полезно обратиться для*

*обследования к врачу-пульмонологу – длительное раздражение дыхательных путей способно привести к астме.*

Помимо медикаментозного лечения бронхита имеются способы его лечения без лекарств. Их можно использовать параллельно с назначенными врачом препаратами или без них (только при легких формах заболевания!).

При бронхите рекомендуют больше пить – чистую воду, соки, травяные чаи. Сухой воздух усиливает кашель, поэтому помещение, в котором находится больной, необходимо увлажнять. Когда самочувствие улучшается, полезны прогулки на свежем воздухе.



*При лечении бронхита цикорий используется в сборах с другими лекарственными растениями, усиливающими его способности снимать спазмы бронхов и выводить мокроту. Применяется в виде отваров, настоев и чаев.*

Настой сбора с цикорием при бронхите

2 столовые ложки сбора из:

*3 частей корней цикория обыкновенного,*

*2 частей корней алтея лекарственного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте смесь в термос и залейте кипятком. Настаивайте 7–8 часов, затем процедите.

Пить по трети стакана настоя с медом 3 раза в день.

Чай из травы цикория при бронхите

*1 чайная ложка корней цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте в термос траву, залейте кипятком, настаивайте 15–20 минут, затем процедите.

Пить теплым по 1 стакану 3 раза в день с медом.

## Пневмония

Пневмония или воспаление легких часто развивается как осложнение бронхита. Она особенно опасна тем, что легочные альвеолы (дыхательные

пузырьки легких) при заболевании наполняются жидкостью, поэтому вдыхаемый кислород не может попасть в кровеносные сосуды. В результате развивается кислородная недостаточность, которая ведет к сердечной недостаточности.

При пневмонии резко поднимается температура, возникает кашель, при котором выделяется обильная гнойная мокрота, иногда присоединяются боли при дыхании и одышка. Наиболее тяжелое течение пневмонии наблюдается при крупозной форме, когда воспалительный процесс затрагивает целое легкое или оба сразу.



*Цикорий при пневмонии выступает как общеукрепляющее, отхаркивающее, противомикробное средство. Употребляется в виде настоев, отваров, чаев и сам по себе, и в комплексе с другими лекарственными растениями, усиливающими эффект его воздействия.*

Чай с цикорием при пневмонии

*2 столовых ложки сбора из:*

*5 частей травы и цветов цикория обыкновенного,*

*2 частей листьев пустырника обыкновенного,*



*0,5 литра воды.*

Заварите кипящей водой смесь трав, закройте крышкой и настаивайте 20 минут, после чего процедите.

Пить теплым по 1 стакану с медом 3 раза в день.

Настой сбора с цикорием при пневмонии

*3 столовых ложки сбора из:*

*корней цикория обыкновенного,*

*корней девясила высокого,*

*плодов аниса обыкновенного,*

*цветков календулы лекарственной,*

*листьев шалфея лекарственного,*

*листьев мать-и-мачехи обыкновенной,*

*листьев мяты перечной,*

*листьев подорожника большого,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой и настаивайте ночь. Утром процедите.

Пить по четверти стакана 3 раза в день после еды.

## Плеврит

Воспалительный процесс в плевральной полости чаще всего является следствием заболеваний легких, инфекции, может развиваться в результате травм грудной клетки. Признаки плеврита – боль при дыхании в грудной клетке, кашель, одышка, повышенная температура. Лечат плеврит в зависимости от причины, его вызвавшей.



*Цикорий при плеврите способен облегчить боли при дыхании, помогает снять воспаление. Для этого принимают отвары и настои цикория или сборов с ним других лекарственных растений.*

Настой сбора с цикорием при плеврите

*2 столовых ложки сбора из:*

*травы цикория обыкновенного,*

*листьев мать-и-мачехи обыкновенной,*

*травы горца птичьего,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте в термос сбор, залейте кипящей водой. Через 1 час процедите.

Пить 3 раза в день по трети стакана.

Настой сбора с цикорием при плеврите

*2 столовых ложки сбора из:*

*1 части травы цикория обыкновенного,*

*2 частей листьев мать-и-мачехи обыкновенной,*

*1 части травы душицы обыкновенной,*

*2 частей цветов ромашки аптечной,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте в термос сбор, залейте кипящей водой. Настаивайте 5–6 часов, затем процедите.

Пить теплым 3 раза в день перед едой по половине стакана.

Острые респираторные вирусные инфекции

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) вызываются вирусами, поражающими верхние дыхательные пути. Это самая распространенная в мире группа заболеваний, которая включает в себя и грипп. Грипп способен вызывать эпидемии, то есть массовые заболевания. Вирус гриппа легко мутирует, поэтому в настоящее время известно около двух тысяч его разновидностей.

Основным средством профилактики ОРВИ и гриппа во время сезонных эпидемий являются укрепление иммунитета, применение средств индивидуальной защиты и прием противовирусных препаратов.

Грипп особенно опасен развитием осложнений – они не так часты, но протекают очень тяжело, так как вирус гриппа способен подавлять иммунитет. Осложнения гриппа – пневмония, отит, синусит, менингит и другие поражения нервной системы.



*Цикорий при гриппе и острых респираторных вирусных инфекциях поможет поддержать иммунитет, облегчить недомогание, понизить температуру. В случае развития осложнений отвары и настои цикория или сборов с ним помогают организму бороться с воспалительными процессами.*

Настой сбора с цикорием при ОРВИ и гриппе

*2 столовые ложки сбора из:*

*1 части травы цикория обыкновенного,*

*2 частей цветов липы сердцевидной,*

*2 частей плодов малины обыкновенной,*

*2 частей травы душицы обыкновенной,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипятком. После настаивания в течение 5 часов процедите.

Пить теплым по половине стакана 3 раза в день перед едой.

Отвар сбора с цикорием при ОРВИ и гриппе

*2 столовых ложки сбора из:*

*2 частей травы цикория обыкновенного,*

*2 частей плодов шиповника коричневого,*

*1 части цветов ромашки аптечной,*

*1 части травы мать-и-мачехи обыкновенной,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте сбор в посуду, залейте кипятком и прогревайте на водяной бане в течение 15 минут, затем процедите.

Пить теплым 3 раза в день по  $\frac{1}{3}$  стакана.

## Трахеит

Воспалительный процесс в трахее сопровождается такие заболевания, как ринит, фарингит, ларингит и бронхит, когда бактериальная инфекция распространяется из пораженного органа на трахею.

При этом повышается температура, начинается сухой кашель, который усиливается ночью и утром или при сильном вдохе, боли в глотке и за грудиной. Осложнения редки, при медикаментозном лечении полезны ингаляции лекарственными травами.



*Теплые отвары и настои цикория при трахеите смягчают кашель, облегчают общее недомогание и боль при сухом кашле.*

Отвар сбора с травой цикория при трахеите

*1 столовая ложка сбора из:*

*1 части травы цикория обыкновенного,*

*2 частей листьев подорожника большого,*

*2 частей травы хвоща полевого,*

*2 частей цветов клевера лугового,*

*3 частей цветов первоцвета весеннего,*

*1 стакан воды.*

Сбор залить в кастрюле холодной водой и настаивать в течение 2 часов, затем закрыть крышкой и кипятить на слабом огне 5 минут.

Процедить после остывания.

Пить теплым в течение дня за 5–6 приемов.

Отвар сбора с корнем цикория при трахеите

*2 чайные ложки сбора из:*

*1 части корней цикория обыкновенного,*

*2 частей корней девясила высокого,*

*3 частей листьев мать-и-мачехи обыкновенной,*

*1 стакан воды.*

Положите сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой, доведите до кипения на слабом огне. Кипятите под крышкой в течение 5 минут, через 15 минут настаивания процедите.

Пить небольшими глотками в течение дня.

## Ринит

Насморк – обычное название ринита, воспаление слизистой оболочки носа. Острый ринит возникает как следствие различных инфекций, как вирусных, так и микробных, чему часто способствует переохлаждение. Ему сопутствуют чихание, слезотечение, общая слабость.

Хронический насморк возникает как осложнение острой формы или длительного влияния раздражающих дыхательные факторы. При нем нос бывает заложен в результате отека слизистой, снижается чувствительность к запахам. Нос при этом сухой, на слизистой часто образуются корки.

Аллергический насморк появляется в связи с повышенной чувствительностью к различным аллергенам. К слезотечению и выделениям из носа может присоединиться сильный зуд в носу.



*Цикорий при рините снимает зуд и раздражение в носу, отек слизистой оболочки. Способность цикория повышать*



*иммунитет и облегчать течение воспалительных процессов ускоряет процесс выздоровления от насморка.*



Настой сбора с цикорием для ингаляций при насморке

*2 столовых ложки сбора из:*

*1 части травы цикория обыкновенного,*

*1 части травы будры плющевидной,*

*2 частей цветов ромашки аптечной,*

*2 частей травы шалфея лекарственного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой и настаивайте в

течение 2 часов.

Делать ингаляции над паром 3–4 раза в день.

Настой сбора с цикорием при насморке

*6 столовых ложек сбора из:*

*3 частей травы цикория обыкновенного,*

*2 частей листьев малины обыкновенной,*

*2 частей травы таволги вязолистной,*

*1 части цветов бузины черной,*

*1 литр воды.*

Положите в термос сбор, залейте кипящей водой и настаивайте в течение 30 минут, затем процедите.

Пить теплым с медом по четверти стакана 5–6 раз в день.

## Фарингит

Воспаление слизистой оболочки глотки может иметь причиной инфекцию (вирусы, микробы, грибки) или развиваться в результате вдыхания холодного воздуха, химических раздражителей.

В горле першит, появляются боль, сухой и трудный кашель. Лечение медикаментозное, хорошо дополняется полосканиями и ингаляциями лекарственными травами.



*Использование цикория в лечении фарингита помогает снять боль в горле, облегчить и смягчить кашель, уменьшить воспаление. Его используют в сборах для приема внутрь, ингаляций и полоскания горла.*

Отвар сбора с цикорием для полоскания горла при фарингите

*1 столовая ложка сбора из:*

*1 части корневища аира обыкновенного,*

*1 части листьев крапивы двудомной,*

*2 частей цветов ромашки аптечной,*

*2 частей почек сосны обыкновенной,*

*1 части листьев шалфея лекарственного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в кастрюлю, на слабом огне доведите до кипения. Кипятите 2 минуты, затем закройте крышкой и укутайте. Через 1 час процедите.

Полоскать горло теплым отваром 5–6 раз в сутки.

Настой сбора с цикорием для полоскания горла при фарингите

*1 чайная ложка сбора из*

*3 частей цветов ромашки аптечной,*

*3 частей травы цикория обыкновенного,*

*1 части плодов фенхеля обыкновенного,*

*2 частей травы черноголовки обыкновенной,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте в термос сбор, залейте кипящей водой. Настаивайте 30 минут, затем процедите.

Полоскать горло 5–6 раз в день теплым настоем.

Тонзиллит

Острый тонзиллит или ангина – воспаление миндалин (это скопления лимфоидной ткани в носоглотке и ротовой полости) – чаще всего имеет инфекционную природу. К заболеванию предрасполагают переохлаждение на фоне снижения иммунитета, недостаток витаминов, загрязненный воздух. Ангина очень заразна, поэтому при появлении в доме больного ангиной обязательно следует соблюдать все меры предосторожности.

Поражение миндалин проявляется болью в горле, особенно при глотании, повышенной температурой, увеличением лимфатических узлов. Ангина опасна своими осложнениями – абсцессами, повреждением почек.

Помимо медикаментозного лечения при ангине – наиболее эффективным средством являются полоскания горла, в том числе и настоями лекарственных трав.

Длительное течение ангины приводит к хроническому тонзиллиту. Помимо полосканий горла и ингаляций для его лечения рекомендуются экстракты иммуностимулирующих растений.



*Антимикробные и повышающие иммунитет свойства цикория в сочетании с лекарственными растениями, содержащими эфирные масла, заметно усиливаются, и в виде полосканий и ингаляций хорошо помогают при ангинах и тонзиллитах.*

Настой сбора с цикорием для полоскания горла при ангине

*1 чайная ложка сбора из:*

*3 частей листьев шалфея лекарственного,*

*3 частей корней цикория обыкновенного,*

*4 частей цветов ромашки аптечной,*

*2 частей травы черноголовки обыкновенной,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой и настаивайте 30 минут, после чего процедите.

Полоскать горло теплым настоем 5–6 раз в день.



Отвар сбора с цикорием для полоскания горла при ангине

*10 г травы цикория обыкновенного,  
10 г листьев крапивы двудомной,  
10 г листьев шалфея лекарственного,  
10 г корневища аира обыкновенного,  
10 г коры дуба обыкновенного,  
1 литр воды.*

Положите сбор в кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения. На самом слабом огне кипятите 30 минут, сразу же процедите.

Полоскать горло теплым отваром 5–6 раз в день.

## Ларингит

Воспаление слизистых оболочек гортани возникает при простудных заболеваниях или некоторых инфекционных – корь или скарлатина. Переохлаждение, дыхание на холоде через рот, запыленный или загазованный воздух, перенапряжение голоса – основные причины возникновения ларингита.

Голос хрипнет, иногда полностью исчезает, ощущаются сухость и першение в горле, возникает сухой лающий кашель. На фоне повышения температуры возникает общее недомогание, часто присоединяется головная боль. При переходе воспалительного процесса на трахею дыхание становится затрудненным, становится больно глотать, кожа приобретает

синюшный оттенок.

При лечении в первую очередь полностью запрещается разговаривать, даже шепотом, потому что нагрузка на связки при любой силе голоса одинакова. Обязательны тепло на шею (повязки или компрессы), ингаляции, полоскания горла, из рациона исключается острая, соленая, слишком горячая или очень холодная пища, пряности.



*Лечение ларингита полосканиями из сборов трав с цикорием уменьшает боль в горле, отвар из корней и травы цикория снижает температуру, облегчает головную боль и повышает иммунитет, ускоряя выздоровление.*

Настой из сбора с цикорием для полоскания при ларингите

*1 чайная ложка сбора из:*

*2 частей листьев мяты перечной,*

*2 частей травы цикория обыкновенного,*

*8 частей листьев черной смородины,*

*6 частей травы манжетки обыкновенной,*



*1 части плодов тмина обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой. После настаивания в течение 30 минут процедите.

Полоскать горло теплым настоем 5–6 раз в день.

Отвар из трав и корней цикория при ларингите

*2 столовых ложки смеси в равных количествах корней и травы цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте смесь в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 30 минут. После остывания процедите.

Пить теплым 3–4 раза в день.

Заболевания кожи и слизистых оболочек

Акне

Обычное название акне – угри, это воспаление сальных желез. Чаще всего угри появляются у подростков и самое позднее к 25–30 годам исчезают. Воспалению способствуют стрессы, жара, повышенная влажность, у женщин – гормональные колебания менструального цикла.

Причиной акне могут послужить косметические средства, содержащие ланолин или парафин, они способны возникнуть и при приеме некоторых лекарств. Выявлена связь акне с употреблением в пищу молочных продуктов, углеводов в большом количестве, а также с недостатком витаминов А и Е.

Угревая сыпь возникает преимущественно на лице, реже – на верхней части груди или спины. При удалении угрей в нестерильных условиях развивается воспаление, которое легко распространяется на прилегающие области кожи.

При лечении обязательно назначается диета, исключая животные жиры, особенно тугоплавкие, сливочное и растительные масла.



*Цикорий способствует лечению угревой сыпи при наружном – как антимикробное средство – и внутреннем применении благодаря его свойствам усиливать иммунитет и регулировать обмен веществ. Наружно используют настои сборов с цикорием для умывания, очень хорошо помогает смазывание угревой сыпи свежим млечным соком цикория.*

Настой из сбора с цикорием при угревой сыпи

*2 столовых ложки сбора из:*

*1 части корней цикория обыкновенного,*

*1 части травы зверобоя продырявленного,*

*1 части листьев мяты перечной,*

*2 частей корневищ аира обыкновенного,*

*2 частей листьев подорожника большого,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой. После настаивания в течение 30 минут процедите.

Пить по половине стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар из цикория для умывания при угревой сыпи

*2 столовых ложки травы цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в кастрюлю и кипятите на водяной бане 15 минут, после остывания процедите.

Протирать места высыпаний на лице 3–4 раза в день.

## Аллергический дерматит

Спровоцировать аллергический дерматит при взаимодействии с кожей способны многие вещества, в том числе лекарственные препараты, косметика и парфюмерия, различные полимеры, металлы и краски, хозяйственные и промышленные средства. И хотя контакт с аллергеном происходит на ограниченном участке кожи, повышается чувствительность всего организма в целом.

Реакция на аллерген может возникнуть сразу же после контакта, но иногда бывает отсроченной. Кожа краснеет, покрывается сыпью, появляются отеки и пузыри (крапивница). Если контакт с аллергеном происходит неоднократно, развивается экзема.



*Цикорий при аллергическом дерматите заживляет кожу, снимает отеки, зуд и раздражение. Отвары и настои из цикория и сборов с ним используются для протираний, аппликаций, умывания и ванн.*

Настой из цикория при аллергическом дерматите

*2 чайных ложки травы цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте траву в термос, залейте кипящей водой. Настаивайте 20 минут, затем процедите.

Смочить настоем мягкую чистую ткань (льняную или марлю), приложить к пораженному участку кожи на 15–20 минут 3–4 раза в день.

Отвар из сбора с цикорием при аллергическом дерматите

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*

*2 столовых ложки травы череды трехраздельной,*

*1 стакан воды.*

Положите сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой и доведите на слабом огне до кипения. После охлаждения процедите.

Использовать для обмывания раздраженных участков кожи при сильном зуде.

## Аллопеция (облысение)

Поредение или полное выпадение волос имеет основой несколько причин. Самая распространенная из них – гормональная, и облысение такого рода обычно свойственно мужчинам.

Причиной выпадения волос могут стать стрессы, некоторые гормональные заболевания, например, болезни щитовидной железы. Кроме того, способствуют выпадению волос иммунные нарушения, длительный прием некоторых лекарств (антидепрессантов, антибиотиков) и несбалансированная диета (недостаток витаминов, макро- и микроэлементов, особенно железа, и т. д).

Поскольку волосы выпадают по причине истощения волосяных фолликулов (из которых, собственно, и растут волосы), то их укреплению можно помочь, используя растительные препараты.



*Цикорий при облысении используется в виде настоев для мытья головы, для укрепления волос и пробуждения дремлющих волосяных фолликулов – в виде аппликаций из измельченных в кашицу свежих побегов.*

Настой травы цикория при облысении

*100 г свежей травы с цветами цикория,*

*1 стакан воды.*

Измельчите траву и залейте стаканом холодной кипяченой воды на 4 часа, затем процедите.

Протирать настоем залысины 3–4 раза в день.

Отвар корня цикория при облысении

*3 столовых ложки корня цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте корни цикория в кастрюлю, залейте кипящей водой и поставьте на водяную баню на 30 минут.

После остывания процедите.

Использовать для ополаскивания после мытья головы.

## Карбункул

Опасное заболевание, карбункул – воспалительный процесс, захватывающий кожу и подкожную клетчатку вокруг группы волосяных фолликулов, способное очень быстро распространяться. Возникают чаще всего на задней стороне шеи, на лице, нижней части спины и ягодицах.

Обычно карбункул начинается с воспаления волосяного фолликула и образования небольшого гнойничка в результате попадания на кожу гноеродных бактерий.

Способствуют развитию заболевания авитаминозы, снижение иммунитета, истощение организма, нарушения в работе пищеварительной и мочевыделительной систем, сахарный диабет.



*Развитие карбункула приводит к интоксикации организма, сопровождается высокой температурой и без лечения приводит к самым тяжелым последствиям. **Лечат его исключительно хирургическим путем, вскрывая гнойник.***



*Цикорий при карбункуле используется только в период заживления для его ускорения. Кроме того, прием отваров корня внутрь помогает повысить иммунитет и укрепить организм.*

Отвар корней цикория при карбункуле



*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,  
0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара.

Отвар сбора с цикорием при карбункуле

*1 столовая ложка сбора из  
2 частей травы цикория обыкновенного,  
4 частей таволги вязолистной,  
1 части коры дуба обыкновенного,  
1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой и нагревайте на водяной бане в течение 30 минут. Закройте крышкой и настаивайте 15 минут, после чего процедите.

Промывать теплым отваром заживающий после вскрытия карбункул.

## Комедоны

Белые и черные угри – комедоны – развиваются в случаях закупорки устьев волосяных фолликулов. Склонность к появлению комедонов имеет наследственный характер.

Белыми угрями называют закрытые комедоны, при которых скопление кожного жира образует небольшие беловатые уплотнения, их содержимое очень плотное, при сдавливании не выделяется наружу. Они довольно часто воспаляются.

Черные угри или открытые комедоны – это закупоренные, как пробкой, устья волосяных фолликулов. Их содержимое легко выдавливается, а воспаление происходит нечасто.

Для профилактики появления комедонов рекомендуют регулярный мягкий пилинг кожи и применение салициловой кислоты, протираний из лекарственных растений.



*Цикорий хорошо заживляет воспалившиеся комедоны. Его используют в виде настоев и настоек для протирания и умывания лица, в виде кашицы из молодых побегов для аппликаций.*

## Настойка травы цикория при комедонах

*50 г свежей травы цикория с цветами,*

*100 г водки.*

Залить водкой измельченные побеги цикория и поставить в прохладное темное место на 14 дней. Периодически взбалтывать, по готовности процедить.

Протирать воспаленные места после утреннего умывания.

## Экзема

Воспалительное заболевание аллергического характера, при котором кожа страдает от разнообразных высыпаний, сопровождающихся чувством жжения или зуда.

Экзема возникает в результате как внешних факторов – механическое раздражение, химическое или термическое воздействие, так и внутренних – заболеваний пищеварительной, нервной, эндокринной и других систем органов. Экземы различают по причинам возникновения, расположению на теле и формам проявлений, но в целом все они сопровождаются нарушениями иммунитета и общего состояния организма.

Лечение включает в себя соблюдение диеты и правил гигиены для защиты от возможного проникновения инфекции сквозь поврежденную кожу. Хорошо помогают при экземах ванны с экстрактами лекарственных растений.



*Цикорий при экземах используется в виде отваров корня для улучшения общего самочувствия и укрепления иммунитета, в виде настоев для примочек и ванн.*

Отвар корней цикория при экземе

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара.

Настой травы цикория при экземе

*4 столовых ложки травы цикория обыкновенного,*

*4 стакана воды.*

Засыпьте траву в термос и залейте кипящей водой. Настаивайте 3–4 часа, затем процедите.

Принимать теплую ванну с настоем цикория в течение 20 минут.

## Псориаз

Поражение кожи, протекающее хронически, имеет аутоиммунный характер. При псориазе на коже образуются сухие пятна красного цвета, которые сливаются между собой, образуя бляшки – воспаленные участки. Течение псориаза волнообразное, периоды обострения чередуются с улучшениями.

При псориазе в болезненный процесс постоянно вовлекаются все новые участки кожи, могут повреждаться ногти на руках и ногах. В некоторых случаях псориаз приводит к поражению суставов – артриту или артрозу.



*Цикорий при псориазе оказывает антиаллергическое действие, заживляет кожу, усиливает иммунитет. Его принимают как внутрь в виде отваров и настоев, так и наружно для ванн и протираний.*

Особенностью псориаза является его приспособляемость к определенному типу лечения, снижение эффективности воздействия, поэтому при лечении псориаза рекомендуют периодически менять лекарственные препараты.

Настой травы цикория при псориазе

*1 чайная ложка травы цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте траву в термос, залейте кипящей водой. После настаивания в течение 2–3 часов процедите.

Пить по половине стакана настоя 3–4 раза в день перед едой.

Сок цикория при псориазе

*200 г молодых побегов цикория обыкновенного.*

Промытые и обсушенные побеги цикория измельчите при помощи мясорубки или блендера, отожмите через чистую ткань или марлю.

Протирать пораженные участки кожи.

## Опрелость

Возникает как следствие раздражения под воздействием длительного увлажнения кожи собственными выделениями – потом или кожным салом, трения друг о друга близких поверхностей кожи в ее складках – в подмышках, паху, между пальцами и т. д. Поврежденная в местах опрелости кожа легко подвергается заражению микробами или грибками.

Опрелости могут появиться при повышенной температуре окружающего воздуха, лихорадочных состояниях, когда усиливается выделение пота. Они способны возникать при аллергических реакциях на гигиенические моющие средства – мыло, шампуни – или пищевые продукты, развиваясь очень быстро, за несколько часов.

Сначала кожа краснеет, затем начинает мокнуть, на ее поверхности появляются кровоточащие трещинки, вызывая сильный зуд и боль. При лечении опрелостей широко применяются лекарственные растения с выраженным вяжущим и антисептическим эффектом.



*Отвары и настои из цикория в комплексе с другими лекарственными растениями позволяют быстро подсушить кожу, уменьшить зуд и раздражение, предотвратить развитие осложнений.*

Настой сбора с цикорием при опрелости

*300 г сбора из:*

*цветов ромашки аптечной,*

*травы цикория обыкновенного,*

*корней валерианы лекарственной,*

*травы чистотела большого,*

*травы зверобоя продырявленного,*

*травы череды трехраздельной,*

*4 литра воды.*

Засыпьте сбор в большую кастрюлю, залейте кипящей водой. Закройте крышкой, тепло укутайте и настаивайте 1 час. Процедите и добавьте в ванну.

Принимать теплую ванну с настоем в течение 15–20 минут.

Настой сбора с цикорием при опрелости

*2 столовых ложки сбора из:*

*4 частей цветов ромашки аптечной,*

*5 частей побегов облепихи крушиновидной,*



*4 частей травы цикория обыкновенного,*

*3 частей травы горца птичьего,*

*3 частей травы хвоща полевого,*

*12 частей хвои сосны обыкновенной,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой, настаивайте 30 минут, затем процедите.

Протирать раздраженную кожу 3–4 раза в сутки.

### Потница

Раздражение кожи при замедленном испарении пота, как и опрелость, обычно возникает в жаркую погоду или при повышении температуры тела. Появляется в виде красноватых узелков или мелких пузырьков на закрытых участках кожи или в ее складках в любом возрасте, наблюдается у маленьких детей при перегреве.

При отсутствии лечения пораженная потницей кожа становится мокнущей, легко инфицируется. Лечение сводится к обеспечению сухости кожи, часто применяются протирания или ванны с лекарственными растениями.



*Потница хорошо поддается лечению лекарственными растениями с выраженными вяжущими свойствами. Трава цикория используется для аппликаций и протираний в виде настоя.*

Настой из цикория при потнице

*2 чайные ложки корней цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте в термос корни цикория, залейте кипятком и настаивайте в течение 1 часа, затем процедите.

Протирать пораженную потницей кожу 3–5 раз в день.

Розовый лишай

Обычно развивается после перенесенных инфекционных или простудных заболеваний у людей со сниженным иммунитетом, вызывая на коже появление пятнистых высыпаний. Сначала появляется одно розовое пятно, так называемая «материнская бляшка», от которой по коже распространяются более мелкие пятна, вызывающие зуд. Чаще всего возникает весной или осенью, когда наиболее сильно ослабляется иммунитет.

Розовый лишай не заразен, специального лечения для него нет. Заболевание проходит само, но может длиться по времени от 1 месяца до полугода. Выздоровлению мешают водные процедуры, поэтому их стоит ограничивать.

Чтобы не допустить расчесывания, следует носить мягкую свободную одежду, использовать в пищу гипоаллергенные продукты, применять лекарственные препараты, в том числе растительные, уменьшающие зуд.



*Цикорий при розовом лишае помогает снять зуд, заживляет расчесанные места. Применяется наружно в виде протираний и аппликаций из настоя травы, компрессов.*

Примочка из травы цикория при розовом лишае

*1 столовая ложка травы цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте траву в кастрюлю, залейте кипятком, закройте крышкой и настаивайте 30 минут. Затем отожмите траву и заверните в чистую мягкую ткань.

Прикладывать к пораженным местам на 20 минут.

### Сикоз

Довольно распространенное воспалительное заболевание волосяных фолликулов, вызываемое стафилококковой инфекцией. Обычно от него страдают мужчины. Часто сикоз развивается на фоне имеющихся заболеваний нервной и эндокринной систем или хронических инфекций (ринит, хронический тонзиллит, синуситы). Предрасполагают к развитию сикоза микротравмы – порезы, царапины.

Чаще всего развивается на лице (область бороды и усов), реже – волосистой части головы. Проявляется в виде мелких гнойничков, окружающих волос. Для лечения используются антимикробные препараты и примочки, средства укрепления иммунитета. Исключается бритье на пораженных участках.

Для профилактики сикоза следует в обязательном порядке сразу же после возникновения обрабатывать микротравмы, лечить хронические заболевания, правильно ухаживать за кожей.



*При сикозе отвары и настойки из травы цикория для умывания, сок из свежих побегов для примочек позволяют избавиться от гнойничков, а прием внутрь отваров из корней поможет повысить иммунитет и избавиться от микробов.*

Отвар корней цикория при сикозе

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,  
0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара.

Настой сбора с цикорием при сикозе

*1 столовая ложка сбора из:*

*травы цикория обыкновенного,*

*травы яснотки белой,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой и настаивайте 2 часа, затем процедите.

Настой использовать для протирания кожи после умывания и бритья. Отжатую после процеживания траву завернуть в чистую мягкую ткань или марлю и использовать для примочек.

## Крапивница

Заболевание кожи, при котором на ней быстро появляются водянистые пузыри или волдыри, похожие на ожоги от крапивы и так же сильно зудящие. Чаще всего имеет аллергическое происхождение, но может возникнуть на фоне некоторых заболеваний.

Крапивница более распространена среди женщин в возрасте от 20 до 60 лет, что указывает на ее связь со сбоями в работе эндокринной системы.



*Цикорий при крапивнице выступает в роли иммуномодулятора – средства, укрепляющего иммунитет. Кроме того, он способствует уменьшению раздражения кожи, подсушивает ее и защищает от микробов.*

Настой сбора с цикорием при крапивнице

*1 столовая ложка сбора из:*

*2 частей травы цикория обыкновенного,*

*4 частей таволги вязолистной,*

*1 части коры дуба обыкновенного.*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой и нагревайте на водяной бане в течение 30 минут. Закройте крышкой и настаивайте 15 минут, после чего процедите.

Протирать отваром раздраженную крапивницей кожу 3–4 раза в день.

### Фурункул

Острое гнойное воспаление, вызывается микробами, чаще всего стафилококками, попадающими в волосяные фолликулы или протоки сальных желез. Причинами обычно служат микротравмы, но заболевание

возникает при сниженном иммунитете, нарушениях обмена веществ, дефиците витаминов.

Фурункулы появляются преимущественно на лице, шее, затылке, иногда спине и бедрах. При множественных фурункулах говорят о **фурункулезе** .



Фурункулы на лице опасны осложнениями – от менингита до сепсиса!

Профилактикой появления фурункулов является соблюдение чистоты кожи, правильная и своевременная обработка царапин и порезов.



*При фурункулезе отвары и настои цикория и сборов с ним используют как наружно, для примочек и обтираний, так и внутрь, для укрепления иммунитета и ускорения заживления – кожи.*



Отвар корней цикория при фурункулезе

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара.

Отвар сбора с цикорием при фурункулезе

*1 столовая ложка сбора из:*

*2 частей травы цикория обыкновенного,*

*4 частей таволги вязолистной,*

*1 части коры дуба обыкновенного.*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой и нагревайте на водяной бане в течение 30 минут. Закройте крышкой и настаивайте 15 минут, после чего процедите.

Промывать теплым отваром фурункулы после вскрытия.

## Диатез

Проявляется только у детей, начиная с возраста 3–6 месяцев, окончательно проходит к 1–2 годам. Диатез не считается заболеванием, скорее, это наследственная склонность к некоторым заболеваниям, например, аллергическим реакциям и респираторным инфекциям. Проходит по мере роста ребенка и укрепления его организма.

При диатезе у детей часто наблюдаются сыпь на коже, зуд, опрелости в складках, небольшое уплотнение кожи на щеках.

Профилактика диатеза включает в себя правильное кормление с исключением продуктов, провоцирующих аллергические реакции, соблюдение режима, закаливание, массаж, гимнастику и прогулки.



*При диатезе важно снять зуд и раздражение кожи, чтобы у ребенка не развились осложнения от расчесывания раздраженных мест. Отвары и настои травы и корней цикория добавляют в ванночку при купании ребенка.*

### Отвар цикория при диатезе

*4 столовых ложки корней и травы цикория,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте цикорий в кастрюлю, залейте кипящей водой и держите на водяной бане 30 минут. После охлаждения процедите.

Добавить охлажденный отвар в ванну при вечернем купании ребенка.

## Заболевания центральной нервной системы

### Неврастения

Невротическое расстройство, для которого характерны повышенная утомляемость и раздражительность, невозможность переносить длительное напряжение, как умственное, так и физическое.

Неврастения может развиваться вследствие психической травмы, слишком напряженной работы, нарушения режима сна и недостаточного отдыха. Способствуют развитию заболевания инфекции, интоксикация организма алкоголем или табачным дымом, часто она возникает на фоне эндокринных расстройств или несбалансированного питания.

Повышенная нервная возбудимость приводит к легко возникающему раздражению, рассеянности, невозможности сосредоточиться. Нарушается сон – засыпание становится трудным, сон прерывается просыпаниями, в результате утром человек чувствует себя невыспавшимся, не отдохнувшим, у него плохое настроение, чувство разбитости и тяжести в голове. Часто возникают головные боли.



*Цикорий при неврастении полезен во всех видах – отваров и настоев травы и корней, салатов и кофе. Цикорный кофе, в отличие от натурального, тонизирует нервную систему, не перевозбуждая ее. Цикорные салаты позволяют организму получить достаточное количество витаминов. Отвары и настои успокаивают, стабилизируют артериальное давление, повышают общий тонус организма.*

Для излечения в первую очередь требуется устранить причины эмоционального напряжения, соблюдать правильное чередование работы и отдыха. Необходимы общее укрепление организма, правильное и регулярное питание, прием витаминов.

Чай из цикория при неврастении

*1 чайная ложка травы цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте траву в посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой 10–15 минут, после чего процедите.

Пить на ночь теплым по стакану с медом, можно добавить лимон.

Настой из сбора с цикорием при неврастении

*2 столовых ложки сбора из:*

*2 частей травы цикория обыкновенного,*

*1 части травы пустырника обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте в термос сбор, залейте кипятком и настаивайте 2–3 часа, затем процедите.

Пить по трети стакана 3–4 раза в день.

## Депрессия

Наиболее распространённое психическое расстройство, от которого страдает в основном взрослое население, большей частью женщины и

пожилые люди.

При депрессии портится настроение, человек не способен испытывать радость, в результате чего у него снижается самооценка, он теряет интерес к жизни и собственной деятельности. В мышлении преобладают негативные воззрения, нарушается двигательная активность.

Депрессия может возникнуть как реакция на тяжелые внешние обстоятельства, трагические события, глубокие внутренние переживания, а также при чрезмерном переутомлении, хронической стрессовой нагрузке.

Иногда, впрочем, наблюдаются депрессии и без видимых внешних причин. Известны случаи возникновения так называемых «световых сезонных депрессий», которые проявляются при недостатке яркого света в осенне-зимний период.

Депрессивное состояние может быть побочным следствием приема отдельных лекарственных препаратов, некоторых заболеваний центральной нервной системы или обычного гриппа.

Лечение депрессий, помимо медикаментозного, включает в себя терапию лекарственными растениями.



*Мягкое успокоительное действие цикория, его способность улучшать обмен веществ, тем самым стабилизируя общее состояние организма, делает его весьма полезным при депрессии. Используется в виде отваров корня и настоев травы, в том числе с другими лекарственными травами, снимающими нервное напряжение, как внутрь, так и наружно, для расслабляющих ванн. Обязательно стоит*

*включить в рацион цикорные салаты и кофе.*

Настой сбора с цикорием для ванн при депрессии

*30 г корней валерианы лекарственной,*

*30 г соцветий цикория обыкновенного,*

*2 стакана воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой. Настаивайте 3–4 часа, затем процедите.

Принимать теплую ванну с настоем в течение 15–20 минут перед сном.

Настой сбора с цикорием при депрессии

*3 столовых ложки сбора из:*

*2 частей травы цикория обыкновенного,*

*2 частей плодов боярышника кроваво-красного,*

*1 части листьев мяты перечной,*

*2 стакана воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипятком, настаивайте 30 минут, затем процедите.

Пить настой по половине стакана 3 раза в день.

## Астения

Это, собственно, не болезнь, а болезненное состояние – упадок сил и нервно-психическая слабость. Повышенная утомляемость; ярко выраженная неустойчивость настроения; снижение терпеливости; неусидчивость; нарушение сна; невозможность переносить умственные и физические нагрузки, яркий свет, громкие звуки, резкие запахи; повышенная возбудимость и раздражительность; капризность и слезливость – все эти симптомы являются признаками астении.

Астения может возникнуть при тяжелых заболеваниях внутренних органов, нервных и психических болезнях, при инфекциях и интоксикациях, физическом или умственном переутомлении. Ее возникновение провоцируют неправильный режим дня, нерегулярное и несбалансированное питание, стрессовые ситуации.

Для лечения астении необходимо устранить причину, вызывающую ее, и укрепить организм. Этому способствуют прием витаминов, соблюдение режима работы и отдыха, регулярное и полноценное питание, прогулки на свежем воздухе, восстановление сна.





*Общеукрепляющие свойства цикория, его способность успокаивать нервную систему замечательно дополняют медикаментозное лечение астении. Настои, отвары, принимаемые внутрь и наружно, в виде успокаивающих ванн, свежие цикорные салаты, цикорный кофе помогают восстановлению сил.*

Отвар корней цикория при астении

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара, можно с медом.

Настой сбора с цикорием при астении

*2 столовых ложки сбора из:*

*2 частей травы цикория обыкновенного,*

*1 части травы крапивы двудомной,*

*1 части корневища дягиля лекарственного,*

*1 части листьев мяты перечной,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте в термос сбор, залейте кипящей водой. Настаивайте в течение 3 часов, затем процедите.

Пить по половине стакана 3 раза в день перед едой.

## Переутомление

Болезненное и опасное состояние, следствие длительного утомления, при котором организм не имеет достаточного для восстановления сил отдыха. Развивается при избыточных нагрузках, в том числе и психических, особенно опасно для детей.

Хроническое переутомление лишает человека сна, иногда даже желание спать отсутствует. Как следствие, снижаются все реакции, глаза краснеют, кожа бледная. Плохое самочувствие вызывает сильный дискомфорт. Могут появиться отеки лица, тошнота и рвота, случаются обмороки.

Усталость, которая не проходит после длительного отдыха – причина частых заболеваний, головных болей, повышения давления. Переутомление способно привести к нарушению иммунитета, устойчивости организма к внешним воздействиям.

**Снижение внимания и концентрации повышает травматизм не**

**только на работе, но и в быту!**



*Для восстановления организма после переутомления полезны отвары и настои цикория или сборов с ним, они укрепляют общее состояние, тонизируют и в то же время расслабляют. Прием внутрь отваров корня повышает иммунитет, улучшает самочувствие, облегчает дискомфорт.*

Чай из сбора с цикорием при переутомлении

*1 чайная ложка сбора из:*

*2 частей соцветий цикория обыкновенного,*

*2 частей листьев земляники лесной,*

*2 частей листьев ежевики сизой,*

*2 частей листьев малины обыкновенной,*

*2 частей листьев черной смородины,*

*4 частей травы зверобоя продырявленного,*

*1 части травы тимьяна ползучего,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в посуду, залейте кипятком и закройте крышкой. Настаивайте 10 минут, затем процедите.

Пить по 1 стакану 3 раза в день, можно с медом и лимоном.

## Головная боль

Головная боль знакома всем – это наиболее распространенный признак различных заболеваний и болезненных состояний. Частая причина головной боли – спазм или расширение кровеносных сосудов головы или шеи. Мозговая ткань не способна испытывать боль, поэтому на самом деле болят мышцы, подкожная ткань, кровеносные сосуды, носовые пазухи и слизистые оболочки.

Некоторые виды головной боли – а их известно около двух сотен – безобидны и проходят после приема анальгетиков, некоторые являются симптомом опасных заболеваний. Сильные головные боли возникают при острых инфекционных заболеваниях, например, при гриппе. Такая болезнь, как мигрень, вызывает пульсирующую боль в одной половине головы, приступы могут длиться от трех часов до трех дней, сопровождаясь тошнотой. Стреляющую боль в лицевой части головы вызывает невралгия тройничного нерва.

Приводить к головной боли могут избыточные напряжения шейной мускулатуры, остеохондроз, нарушения сна, высокая температура, повышенное внутричерепное давление, глаукома, отравление двуокисью углерода, постоянные стрессы, травмы головы и многие другие причины.



*Сильные и частые головные боли требуют обязательной консультации с врачом, установлении их причины и назначения специальных препаратов. Однако и лекарственные растения способны оказать вам большую помощь. Для лечения головной боли используются трава или соцветия цикория, или смесь того и другого в равных частях. Особенно эффективно помогают сборы с успокаивающими нервную систему лекарственными травами.*

Отвар сбора с цикорием при головной боли

*1 столовая ложка сбора из:*

*2 частей соцветий цикория обыкновенного,*

*1 части травы пустырника обыкновенного,*

*1 части травы тысячелистника обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в кастрюлю и залейте холодной водой. На слабом огне

доведите до кипения и прогревайте в течение 10 минут, затем процедите.

Пить в теплом виде по половине стакана.

Настой сбора с цикорием при головной боли

*1 столовая ложка сбора из:*

*1 части травы цикория обыкновенного,*

*2 частей листьев мяты перечной,*

*1 части травы тимьяна ползучего,*

*1 части травы пустырника обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой. Настаивайте 15 минут, затем процедите.

Пить теплым по половине стакана.

## Бессонница

Расстройство сна, при котором сон становится недостаточно продолжительным или некачественным, прерывистым, иногда оба этих признака сочетаются вместе достаточно долгое время. Нормальный сон

способен нарушиться при сменной работе, авиаперелетах со сменой часовых поясов, стрессах, депрессивных состояниях. Мешать сну могут и другие факторы: некомфортная температура в комнате (слишком жарко или наоборот, холодно), духота, шум, неудобная постель, болезни. Способны нарушить сон некоторые лекарства и продукты, содержащие тонизирующие вещества.

Человек с трудом засыпает, часто просыпается ночью и затем никак не может уснуть снова, в результате он не чувствует себя отдохнувшим и с трудом занимается своими делами. Хроническая бессонница приводит человека к повышенной утомляемости, раздражительности, слабости, у него снижается способность к обучению, страдает память.

**Бессонница может служить признаком заболевания, например, депрессии!**



*Для восстановления нормального сна прежде всего необходимо расслабление, ведь бессонница нарушает нормальное функционирование нервной системы. Для этого рекомендуется исключение из рациона возбуждающих продуктов, в том числе натурального кофе, замена его цикорным. Облегчают засыпание чай и настои с цикорием и другими успокаивающими травами на ночь.*

Отвар из сбора с цикорием при бессоннице

*1 столовая ложка сбора из:*

*травы цикория обыкновенного,*

*листьев мяты перечной,*

*корней валерианы лекарственной,*

*шишек хмеля обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой и поставьте на водяную баню. Кипятите 15 минут, снимите с огня и закройте крышкой. Через 45 минут процедите.

Довести объем отвара до 200 мл теплой кипяченой водой, пить по четверти стакана 3 раза в день.

Настой сбора с цикорием при бессоннице

*2 столовые ложки сбора из:*

*2 частей травы цикория обыкновенного,*

*5 частей плодов тмина обыкновенного,*

*2 частей корней валерианы лекарственной,*

*3 частей цветов ромашки аптечной,*



*0,5 литра воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой, настаивайте 1 час, затем процедите.

Пить настой по половине стакана 3 раза в день.

## Болезнь Альцгеймера

Сенильная деменция или старческое слабоумие проявляется обычно после 65 лет. Болезнь имеет наследственную природу, чаще от нее страдают женщины.

На первой стадии болезни у человека ухудшается кратковременная память, затем развивается ослабление долговременной памяти. Больной постепенно перестает узнавать знакомые предметы и лица, становится безразличным к происходящему. Следом за памятью постепенно начинают нарушаться речь и логическое мышление, двигательные способности.

Хорошо известно, что снизить риск заболевания или смягчить характер ее протекания помогают интеллектуальные занятия – чтение, разгадывание кроссвордов, настольные игры, изучение иностранных языков.

Лекарственных препаратов, способных излечить болезнь Альцгеймера, в настоящее время не существует. Известны средства, способные задерживать развитие болезни и облегчать ее проявления.

Снижают риск развития болезни некоторые продукты (оливковое масло, рыба, красное вино), витамины (группы В, фолиевая кислота) и пряности (куркума).



*Цикорий при болезни Альцгеймера выступает в роли поддерживающего, общеукрепляющего и успокаивающего средства, используемого в виде отваров и настоев. Введение в рацион цикорных салатов способствует поступлению в организм витаминов группы В и фолиевой кислоты.*

Отвар корней цикория при болезни Альцгеймера

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара.

Настой сбора с цикорием при болезни Альцгеймера

*1 столовая ложка сбора из:*

*2 частей травы цикория обыкновенного,  
2 частей травы хвоща полевого,  
3 частей травы горца птичьего,  
5 частей цветов боярышника кроваво-красного,  
1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой. Настаивайте 30 минут, затем процедите.

Пить по половине стакана настоя 3–4 раза в день.

## Болезнь Паркинсона

Дрожательный паралич – под таким названием болезнь была впервые описана – возникает по причине гибели двигательных нейронов. В результате возникает дрожь (тремор) конечностей, наблюдаемая в покое, общая скованность мускулатуры, нарушение равновесия и способности к движению.

Предрасположенность к паркинсонизму имеет наследственный характер, но болезнь Паркинсона может возникнуть и по другим причинам – как следствие приема некоторых лекарственных препаратов, в результате интоксикаций, травм или опухолей, некоторых инфекционных заболеваний.

Болезнь Паркинсона не лечится современными средствами, возможно только облегчение течения болезни медикаментозными или хирургическими методами.



*В лечении болезни Паркинсона важны общее укрепление организма, поддержание его тонуса. Для этого будут полезны отвары и настои корней цикория или его травы с соцветиями.*

Отвар корней цикория при болезни Паркинсона

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара.

Настой сбора с цикорием при болезни Паркинсона

*1 столовая ложка сбора из:*

*6 частей травы цикория обыкновенного,*

*4 частей травы тимьяна ползучего,*

*4 частей листьев шалфея лекарственного,*

*3 частей плодов тмина обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой. Настаивайте 45 минут, затем процедите.

Пить по трети стакана настоя 3–4 раза в день.

## Заболевания мочеполовой системы

### Цистит

Цистит или воспаление мочевого пузыря может возникнуть по разным причинам, но чаще всего он имеет инфекционную природу. Провоцировать возникновение цистита способны переохлаждение, аллергия, химическая интоксикация, в том числе лекарственная, гормональные нарушения, авитаминозы, камни и опухоли.

Наиболее часто возбудителем цистита служат кишечные бактерии. Женщины в силу своей анатомии подвержены заболеванию циститом в большей степени, чем мужчины.

Признаками цистита служат болезненные ощущения при мочеиспускании, частые, до нескольких раз в час, его позывы. Появляется общее недомогание, может несколько повыситься температура.

При цистите необходимы постельный режим и обильное питье, щадящая диета, исключая острое и соленое, алкоголь. Очень полезны отвары лекарственных растений с мочегонным действием.



*Мягкое, не раздражающее действие цикория как антимикробного и мочегонного средства, которое одновременно повышает иммунитет и улучшает общее состояние организма, хорошо подходит для лечения цистита. Отвары и настои цикория в комплексе с другими лекарственными травами легко снимают болезненность и воспалительные проявления.*

Настой из сбора с цикорием при цистите

*1 столовая ложка сбора из:*

*травы цикория обыкновенного,*

*листьев брусники обыкновенной,*

*корня алтея лекарственного,  
цветков пижмы обыкновенной,  
травы крапивы двудомной,  
1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой. Настаивайте 4–6 часов, затем процедите.

Пить по половине стакана 3 раза в день перед едой.

#### Настойка цикория при цистите

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного **или** 3 столовых ложки смеси корней и травы,  
0,5 литра водки.*

Засыпьте цикорий в подходящую посуду, залейте водкой и оставьте в прохладном темном месте на 2 недели, периодически встряхивая. Перед употреблением процедите.

На полстакана воды добавить 25–30 капель настойки, пить 3 раза в день перед едой.

#### Уретрит

Уретрит – воспаление мочеиспускательного канала – заболевание инфекционное, вызывается как вирусами, так и бактериями, в том числе гонококками. Гонорейный уретрит является следствием заражения, негонорейный возникает при несоблюдении правил личной гигиены. Иногда инфекция может заноситься по кровеносным или лимфатическим сосудам, попадая в них из воспаленных миндалин или зубов с кариесом.

Уретрит опасен осложнениями, поэтому при появлении его симптомов – боли при мочеиспускании и гнойных выделений – надо немедленно обращаться к врачу. Профилактика уретрита – соблюдение личной гигиены и своевременное лечение воспалительных заболеваний.



*Цикорий при уретрите выступает в качестве поддерживающего препарата при назначенном медикаментозном лечении. Полезны отвары корней и настои с другими травами цикория в качестве общеукрепляющего, антимикробного и обезболивающего средства.*

Отвар корней цикория при уретрите

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*



*0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара.

Настой сбора с цикорием при уретрите

*2 столовые ложки сбора из:*

*1 части травы цикория обыкновенного,*

*2 частей травы зверобоя продырявленного,*

*2 частей травы тысячелистника обыкновенного,*

*2 частей листа брусники обыкновенной,*

*1 части плодов шиповника коричневого,*

*0,5 литра воды.*

Вечером засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой, настаивайте ночь. Процедите.

Приготовленный настой выпить в течение дня порциями по половине стакана, можно с медом.

Простатит

Простатит – воспаление предстательной железы – заболевание исключительно мужское, при этом довольно распространенное. Его развитие провоцируют нерегулярная сексуальная жизнь, переохлаждение, иммунные и гормональные нарушения, травмы, инфекции, в том числе передающиеся половым путем.

При простатите возникают боли в паху и промежности при мочеиспускании. Частые позывы к опорожнению мочевого пузыря усиливаются по ночам. Для простатита особенно характерны затруднения при мочеиспускании.

Профилактика простатита включает в себя регулярный секс, активный образ жизни, полезна езда на велосипеде. В зимнее время рекомендуется тепло одеваться и избегать переохлаждений.



*Отвары и настои цикория хорошо дополняют назначенное врачом лечение своими укрепляющими, антибактериальными и мочегонными свойствами. Используется в виде отваров и настоев корней, травы или их смеси, в сборах с другими лекарственными растениями.*

Настой сбора с цикорием при простатите

*2 столовые ложки сбора из:*

*1 части травы цикория обыкновенного,*

*1 части корней девясила высокого,*

*1 части листьев шалфея лекарственного,*

*2 частей цветков календулы лекарственной,*

*2 частей травы крапивы двудомной,*

*1 части листьев мяты перечной,*

*2 частей травы хвоща полевого,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой, настаивайте 2–3– часа, затем процедите.

Пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день перед едой.

Отвар сбора с цикорием при простатите

*2 столовые ложки сбора из:*

*2 частей корней цикория обыкновенного,*

*3 частей плодов можжевельника обыкновенного,*

*1 части плодов фенхеля обыкновенного,*

*1 части корней петрушки кудрявой,*

*1 части корней солодки голой,*

*1 части цветов ромашки аптечной,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой и держите на водяной бане 45 минут. После остывания процедите.

Пить по трети стакана 3–4 раза в день.

### Аденома предстательной железы

Аденома простаты – доброкачественная опухоль, которая в процессе роста постепенно сдавливает мочеиспускательный канал, приводя к затруднениям при мочеиспускании.

Возникает обычно у мужчин пожилого возраста при нарушении гормонального баланса, поэтому принято считать, что аденома предстательной железы – следствие мужского климакса.

Для профилактики аденомы рекомендуется вести активный, подвижный образ жизни. В процессе ее медикаментозного лечения из рациона исключают раздражающие вещества – острую пищу, пряности, алкоголь. Вечером, перед сном, употребление жидкостей следует свести к минимуму.



*Фитотерапия широко используется при лечении аденомы, и цикорий, как мощное укрепляющее средство, входит в состав многих лекарственных сборов. Впрочем, и отвары и настои из корней или травы цикория тоже будут полезны при этом заболевании.*

Настой сбора с цикорием при аденоме простаты

*1 столовая ложка сбора из:*

*1 части травы цикория обыкновенного,*

*1 части листьев Melissa лекарственной,*

*1 части корней валерианы лекарственной,*

*3 частей травы лапчатки прямостоячей,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипятком и настаивайте 15 минут, после чего процедите.

Пить теплым по 1 стакану при затруднениях при мочеиспускании.

### Отвар сбора с цикорием при аденоме простаты

*2 столовых ложки сбора из:*

*1 части корней цикория обыкновенного,*

*1 части корней солодки голой,*

*1 части цветов василька синего,*

*3 частей листьев толокнянки обыкновенной,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой и поставьте на водяную баню на 15 минут, затем укутайте и оставьте на 45 минут. Процедите.

Принимать по 2 столовых ложки отвара 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

### Пиелонефрит

Пиелонефрит – это воспаление почечной лоханки – наиболее распространенное заболевание почек, причем женщины болеют в несколько раз чаще, чем мужчины. Причиной возникновения заболевания обычно является кишечная палочка, возможно и проникновение микробов с током крови из других воспаленных органов.

Признаками пиелонефрита служат боли в пояснице, лихорадочное

состояние, общее недомогание, снижение количества выделяемой мочи – дизурия. Температура может подниматься до 38–40 градусов, возникает озноб, развивается слабость, аппетит снижается. Хронический пиелонефрит обостряется в холодную погоду, поздней осенью или зимой, приводит к снижению иммунитета.

Процесс лечения пиелонефрита включает в себя, помимо антибактериальных препаратов, жесткую диету – отказ от жареной, жирной, острой и соленой пищи, свежей выпечки, крепких мясных бульонов. Прием некоторых витаминов и антиоксидантов облегчают течение болезни.



*При пиелонефрите широко применяются лекарственные травы с мочегонным и антибактериальным эффектом, и корни цикория с успехом дополняют такие сборы.*

Отвар сбора с цикорием при пиелонефрите

*1 столовая ложка сбора из:*

*корня цикория обыкновенного,*

*корня одуванчика лекарственного,*

*листьев березы повислой,  
плодов можжевельника обыкновенного,  
1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в кастрюлю, залейте холодной водой и на слабом огне доведите до кипения. Снимите с огня, накройте крышкой и настаивайте 15 минут, после чего процедите.

Пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

Настой сбора с цикорием при пиелонефрите

*5 столовых ложек сбора из:  
2 частей корня цикория обыкновенного,  
2 частей корня солодки голой,  
2 частей травы хвоща полевого,  
3 частей листьев брусники обыкновенной,  
3 частей листьев толокнянки обыкновенной,  
3 стакана воды.*

Засыпьте вечером сбор в термос, залейте кипящей водой, настаивайте ночь. Утром процедите.

Пить по 2 столовых ложки 3 раза в день перед едой.



## Нефропатия

Признаками нефропатии – нарушения работы почек вследствие поражения почечной ткани – служат отеки, появление белка в моче, иногда повышение давления. Все это является результатом ухудшения фильтрационных способностей почек. Нефропатия может возникнуть как следствие самых разных заболеваний, очень часто развивается при диабете, наблюдается на поздних сроках беременности.

Для лечения нефропатии требуется устранить заболевание, ее вызвавшее. Рекомендуется диета для избавления от отеков и нормализации давления, полезны разгрузочные дни и прием витаминов.



*Способность цикория снимать отеки и стабилизировать давление, очищать кровь, улучшать самочувствие позволяют с успехом применять его при лечении нефропатии в виде отваров и настоев.*

Настой сбора с цикорием при нефропатии

*1 столовая ложка сбора из:*

*травы цикория обыкновенного,*

*травы горца птичьего,*

*семян укропа пахучего,*

*листьев земляники лесной,*

*2 стакана воды.*

Вечером засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой и настаивайте ночь. Утром процедите.

Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Отвар корней цикория при нефропатии

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара.

## Почечнокаменная болезнь

Отложение камней в почках – достаточно распространенное заболевание, при нем в почечной лоханке формируются твердые кристаллики разных размеров. Мелкие, величиной 2–3 мм в диаметре, могут выходить из почки безболезненно, большие способны закупорить мочеточник и вызвать очень тяжелые болезненные ощущения, так называемые почечные колики. Они сопровождаются тошнотой и рвотой, появлением крови в моче.

Кроме приступов почечнокаменная болезнь проявляется тупыми болями в пояснице, которые усиливаются при тряске, после физической нагрузки. Причинами образования камней могут послужить инфекции, задержки мочи, нарушения обмена веществ.

При мелких камнях, не требующих оперативного вмешательства, рекомендуется диета, прием мочегонных средств.



*Цикорий при почечнокаменной болезни помогает усилить выделение мочи, смягчить боли, служит профилактическим средством от развития воспалительных процессов в почках.*

Отвар сбора с цикорием при почечнокаменной болезни

*2 столовых ложки сбора из:*

*корней цикория обыкновенного,*

*корней петрушки кудрявой,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой, на слабом огне доведите до кипения. Снимите с огня, закройте и укутайте. Через 3–4 часа процедите.

Пить по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой сбора с цикорием при почечнокаменной болезни

*1 столовая ложка сбора из:*

*корней цикория обыкновенного,*

*листьев березы повислой,*

*корневища пырея ползучего,*

*травы золотой розги,*

*плодов можжевельника обыкновенного,*

*травы тимьяна ползучего,*

*корневища лапчатки прямостоячей,*

*семян фенхеля обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой и настаивайте 30 минут, после чего процедите.

Пить по 2 столовых ложки 3–4 раза в день перед едой.

## Менструальные нарушения

Как ни странно это звучит, но наиболее распространенной причиной нарушений менструального цикла являются инфекционные заболевания органов малого таза. Менструальные сбои могут быть и следствием гормональных расстройств, в том числе сбоев в работе щитовидной железы или надпочечников, а также перенесенных в детстве краснухи или ветряной оспы. Нарушить цикл способны сильные переживания, нервные потрясения, переутомление, неправильное питание, авитаминозы.

Лечение нарушений менструального цикла зависит от вызвавшей его причины, оно сопровождается общеукрепляющими процедурами и препаратами.



*Лечение нарушений менструального цикла эффективно дополняет настой травы и корней цикория – он обладает комплексным действием, помогая преодолеть инфекцию,*

*повысить иммунитет, укрепить общее состояние организма*

*Настой цикория при менструальных нарушениях*

*1 чайная ложка смеси корней и травы цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

*Засыпьте цикорий в посуду, залейте кипящей водой, закройте крышкой и настаивайте 30 минут, затем процедите.*

*Пить по половине стакана 3 раза в день перед едой.*

*Настой сбора с цикорием при менструальных нарушениях*

*1 столовая ложка сбора из:*

*1 части корня цикория обыкновенного,*

*1 части цветов ромашки аптечной,*

*1 части листьев мяты перечной,*

*3 частей корней валерианы лекарственной,*

*1 стакан воды.*

*Засыпьте сбор в термос, залейте кипятком и настаивайте 30 минут, после чего процедите.*

Пить по половине стакана 3 раза в день перед едой.

## Предменструальный синдром

Комплекс болезненных симптомов, который возникает у некоторых женщин за несколько дней до начала менструаций. Для предменструального синдрома характерны расстройства работы многих систем организма, они проявляются раздражительностью, слабостью, плаксивостью и агрессивностью. Кроме того, могут возникать отеки лица, рук и ног. Зачастую его сопровождает головная боль, боли в сердце, иногда поднимается давление, появляются угревые высыпания на коже.

Склонность к возникновению предменструального синдрома более свойственна женщинам, проживающим в больших городах, занимающимся интеллектуальным трудом. Способствуют его развитию стрессы, депрессии, некоторые инфекционные заболевания, такие, как кандидоз (молочница), эндокринные расстройства, недостаток физической активности, нерациональное питание и недостаток витаминов.

Лечение направлено на устранение причин, вызывающих предменструальный синдром. Помимо медикаментозной и гормональной терапии, в его лечении широко применяются витамины, антиоксиданты, препараты из лекарственных растений.



*Цикорий при предменструальном синдроме выступает как средство успокоения и расслабления, повышения иммунитета, общего укрепления организма.*

Отвар корней цикория при предменструальном синдроме

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара.

## Менопауза

Полное прекращение менструаций у женщины происходит в результате окончания деятельности яичников – климакса. Так как при этом перестают выделяться в кровь гормоны эстрогенной группы, нарушается работа некоторых органов, которым для полноценной деятельности требуются эстрогены.

Большая часть женщин в менопаузе испытывает приливы жара, у них часто меняется настроение, возникает склонность к депрессиям. Для облегчения такого рода состояний предлагается диета, исключая



острые блюда и алкоголь, с обильным употреблением жидкости. Полезны физические упражнения, заместительная гормональная терапия.



*В менопаузе сборы с цикорием облегчают состояние, успокаивают и расслабляют. Полезным будет употребление не только отваров и настоев, но и дополнение пищевого рациона свежими цикорными салатами и цикорным кофе.*

Отвар с цикорием при менопаузе

*1 столовая ложка сбора из:*

*травы корней цикория обыкновенного,*

*травы душицы обыкновенной,*

*плодов аниса обыкновенного,*

*цветов календулы лекарственной,*

*травы фиалки трехцветной,*

*1 стакан воды.*

Залейте сбор холодной водой, на слабом огне доведите до кипения,

снимите с огня и настаивайте 30 минут, после чего процедите.

Пить по половине стакана отвара после еды.

Настой цикория при менопаузе

*1 чайная ложка смеси корней и травы цикория обыкновенного,  
1 стакан воды.*

Засыпьте цикорий в посуду, залейте кипящей водой, закройте крышкой и настаивайте 30 минут, затем процедите.

Пить по половине стакана 3 раза в день перед едой.

## Импотенция

Более точное название нарушений эрекции у мужчин – эректильная дисфункция. Причины, ее вызывающие, довольно многочисленны, но в целом их можно разделить на три группы – психологические, органические и смешанные причины.

В большинстве случаев эректильная дисфункция возникает как осложнение различных болезней, таких, как диабет, сосудистые заболевания, гормональные или неврологические расстройства, травмы, прием некоторых лекарственных препаратов.

Предупредить эректильную дисфункцию способны здоровый образ

жизни, занятия спортом, правильное и регулярное питание, отказ от курения и алкоголя. Лечение нарушений эрекции, помимо медикаментозного лечения и психотерапии, хорошо дополняют некоторые лекарственные растения.



*Свойства цикория помогают при самых разнообразных расстройствах работы почти всех систем органов, его способность укреплять общее состояние организма весьма уместны как сопровождение назначенного лечения эректильной дисфункции.*

Настой сбора с цикорием при импотенции

*1 столовая ложка сбора из:*

*корней цикория обыкновенного,*

*корней солодки голой,*

*цветов календулы лекарственной,*

*цветов бессмертника песчаного,*

*травы тысячелистника обыкновенного,*

*травы зверобоя продырявленного,*

*плодов шиповника коричневого,*

*плодов рябины обыкновенной,*

*листьев грецкого ореха,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в посуду, залейте кипящей водой. Закройте крышкой и настаивайте 30 минут, после чего процедите.

Пить по 1 стакану в день между приемами пищи.

Отвар корней цикория при импотенции

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара с медом.

**Заболевания эндокринной системы и нарушения обмена веществ**

## Гипертиреоз

Гипертиреоз (тиреотоксикоз) развивается вследствие повышенной активности щитовидной железы, при которой в кровь поступает избыточное количество гормонов – тироксина и трийодтиронина.

Повышение количества этих гормонов в крови ускоряет обмен веществ, даже при достаточном питании и повышенном аппетите вес тела все равно уменьшается, работа пищеварительной системы расстраивается. Нарушается психическая деятельность, нервозность и повышенная возбудимость приводят к эмоциональной неустойчивости, раздражительности, плаксивости. Ускоряется сердечный ритм, развивается тахикардия, может развиваться сердечная недостаточность. Характерный признак гипертиреоза – выпячивание вперед глазных яблок, так называемый экзофтальм.

Наиболее частой причиной гипертиреоза становится диффузный токсический зоб или базедова болезнь. Основа лечения – подавление гиперфункции щитовидной железы при помощи тиреостатических препаратов. Лечение дополняют диета, прием витаминов, фитотерапия.



*В качестве лекарственного препарата при гипертиреозе цикорий успокаивает, снимает напряжение, облегчает симптомы нервного расстройства, улучшает работу пищеварительной системы, стабилизирует работу сердца и*

*сосудов. Применяется в составе сборов и самостоятельно. Помимо отваров и настоев полезно употребление в пищу цикорных салатов как в свежем, так и приготовленном виде.*

Настой с цикорием при гипертиреозе

*1 столовая ложка сбора из:*

*3 частей корней валерианы лекарственной,*

*2 частей корней цикория обыкновенного,*

*1 части травы пустырника обыкновенного,*

*1 части плодов тмина обыкновенного,*

*1 части плодов фенхеля обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в посуду, залейте кипящей водой. Закройте крышкой и настаивайте 30 минут, после чего процедите.

Пить по половине стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой сбора с цикорием при гипертиреозе

*1 столовая ложка сбора из:*

*1 части корней и травы цикория обыкновенного,  
2 частей корней одуванчика лекарственного,  
1 части травы тысячелистника обыкновенного,  
2 частей корневища аира обыкновенного,  
1 стакан воды.*

Засыпьте сбор в посуду, залейте кипящей водой. Закройте крышкой и настаивайте 30 минут, после чего процедите.

Пить по половине стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## Гипотиреоз

Противоположное гипертиреозу состояние, при котором наблюдается недостаток тиреоидных гормонов. Низкое содержание гормонов щитовидной железы в крови приводит к замедлению обмена веществ, вялости, снижению работоспособности, быстрой утомляемости, сонливости. Развивается ожирение, температура понижается, при этом возникает чувство постоянной зябкости, холод плохо переносится. Вялость пищеварительной системы приводит к дискинезии желчных протоков, снижению аппетита, запорам.

Гипотиреоз может возникнуть при недостатке йода в пище, воспалительных или аутоиммунных заболеваниях щитовидной железы. Для лечения используются тиреоидные гормоны, увеличение содержания йода в пище или прием его препаратов.



*Цикорий при гипотиреозе особенно полезен своей способностью ускорять замедленный обмен веществ, усиливать работу желудочно-кишечного тракта, желчегонным и мочегонным действием.*

Отвар корней цикория при гипотиреозе

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,  
0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара.

Настой сбора с цикорием при гипотиреозе

*2 столовые ложки сбора из:*



*2 частей корней цикория обыкновенного,  
2 частей листьев Melissa обыкновенной,  
2 частей корней лапчатки белой,  
1 части цветов календулы лекарственной,  
1 части травы яснотки белой,  
0,5 литра воды.*

Вечером засыпьте в термос сбор, залейте кипящей водой. Наутро процедите.

Пить по половине стакана 3–4 раза в день после еды.

## Сахарный диабет

Сахарный диабет – эндокринное заболевание, которое возникает по причине недостаточного количества вырабатываемого организмом гормона инсулина, и приводит к повышенному содержанию в крови глюкозы. При этом нарушаются все виды обмена веществ – углеводов, белков, жиров и минералов.

Выделяют два наиболее распространенных типа заболевания. Сахарный диабет 1 типа развивается вследствие заболеваний поджелудочной железы и снижения продукции инсулина. Может привести к тяжелым последствиям, так называемой диабетической коме. Заболевание начинается рано, у детей и подростков. Лечат его инъекциями инсулина, нормализуя тем самым обмен веществ, правильной диетой.

Сахарный диабет 2 типа возникает в случае образования устойчивости тканей к инсулину, обычно у людей в возрасте с избыточным весом и

ожирением. В начальной стадии, протекающей без осложнений, основным методом лечения является диета.

Основными симптомами являются полиурия – усиленное выделение мочи, постоянная жажда, неутолимый голод, истощение. Эти признаки более характерны для диабета 1 типа.

При обоих типах заболевания отмечаются зуд кожи и слизистых оболочек, сухость во рту, общая слабость. Нарушается зрение, возникают кожные воспаления, заживающие с трудом.

Диета – один из самых важных моментов в лечении сахарного диабета. Для регуляции углеводного обмена часто используют растительные сахароснижающие средства.



*Цикорий при сахарном диабете незаменим в качестве диетического продукта – в рационе больного обязательно должны присутствовать цикорные салаты в любом виде – свежем и приготовленном. Цикорный кофе не только заменяет натуральный, но и регулирует содержание глюкозы в крови. Известно множество сборов лекарственных растений, с успехом применяемых при лечении диабета, в том числе и с цикорием.*

Отвар сбора с цикорием при сахарном диабете

*2 столовые ложки сбора из:*

*корней цикория обыкновенного,*

*листьев подорожника большого,*

*корней лопуха большого,*

*травы хвоща полевого,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой. Прогрейте на слабом огне 10 минут, затем закройте крышкой и дайте настояться в течение 1 часа. Процедите.

Пить по трети стакана в день перед едой.

Настой цикория при сахарном диабете

*1 чайная ложка смеси корней и травы цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Засыпьте цикорий в посуду, залейте кипящей водой, закройте крышкой и настаивайте 30 минут, затем процедите.

Пить по половине стакана 3 раза в день перед едой.

## Ожирение

Хроническое обменное нарушение, при котором происходит чрезмерное развитие жировой ткани и увеличение общей массы тела за счет жира. Возникает как результат нарушения баланса между потреблением и расходом энергии. К ожирению предрасполагают недостаток физической активности, избыток в рационе легкоусваиваемых углеводов, некоторые болезни, психологические расстройства, стрессовые ситуации.

Ожирение способно привести к многочисленным заболеваниям – сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, суставов и позвоночника, эндокринным нарушениям (диабет 2 типа), инфаркту миокарда и инсульту, онкологическим заболеваниям.

Основой лечения ожирения является диетотерапия в комплексе с повышением физической нагрузки. Препараты для подавления аппетита действуют только в период приема, поэтому после лечения необходима смена типа питания и образа жизни, иначе масса тела вырастет снова. Помогает при ожирении применение растительных препаратов.



*Цикорий при ожирении широко рекомендуется и в качестве продуктов для диетического питания – цикорных салатов и кофе, и в качестве средства, стимулирующего обмен веществ. Поскольку в состав цикория входит инулин –*

*полимер глюкозы, он хорошо подавляет чувство голода, помогая при нормализации веса.*

Чай из цикория при ожирении

*1 столовая ложка корней цикория обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте цикорий в термос, залейте кипящей водой и настаивайте 15 минут, после чего процедите.

Пить вместо чая 3 раза в день.

## Заболевания сердечно-сосудистой системы

### Вегетососудистая дистония

Вегетативная дистония или вегетативная дисфункция сердечно-сосудистой системы развивается вследствие нарушений в деятельности вегетативной нервной системы, она приводит к нарушениям работы почти всех систем организма и кровоснабжения мозга. Часто проявляется в

стрессовых ситуациях, другими причинами ее возникновения могут быть наследственная предрасположенность, гормональные перестройки организма, недостаток движения, заболевания внутренних органов, инфекции, эндокринные заболевания, травмы головы, переутомление.

Проявления вегетосудистой дистонии многообразны, наиболее часто отмечаются боли в сердце, перебои в его работе, невротические нарушения, головная боль, головокружения, повышение давления. Может нарушиться сон, появиться дрожь в руках, нередко возникают боли в мышцах и суставах, иногда слегка повышается температура, руки и ноги холодеют, возможны обмороки.

Лечение направлено на стабилизацию общего состояния и укрепление организма, в том числе при помощи лекарственных растений.



*При вегетосудистой дистонии цикорий полезно употреблять во всех видах. Отвары из корней укрепляют организм и стабилизируют нервную систему, цикорные салаты помогают работе пищеварительной системы, цикорный кофе помогает избежать нежелательного возбуждения.*

Отвар корней цикория при вегетосудистой дистонии

*2 столовых ложки корней цикория обыкновенного,  
0,5 литра воды.*

Засыпьте корни в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте на кипящую водяную баню на 15 минут. После остывания процедите.

Пить 3–4 раза в день перед едой по половине стакана отвара.

Настой сбора с цикорием при вегетососудистой дистонии

*2 столовых ложки сбора из:*

*2 частей корня цикория обыкновенного,*

*1 части корневища лапчатки прямостоячей,*

*2 частей корня валерианы лекарственной,*

*1 части шишек хмеля обыкновенного,*

*0,5 литра воды.*

Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой. После настаивания в течение 2–3 часов процедите.

Пить по 2 столовых ложки 5–6 раз в день.

Гипертония

Гипертоническая болезнь или артериальная гипертензия – наиболее распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, при которой повышается артериальное давление сверх нормальной величины в 140/90 мм рт. ст.

Давление может повышаться и по другим причинам – в случаях болезней почек, эндокринных нарушений, в стрессовых ситуациях, при беременности или приеме некоторых лекарств. С возрастом склонность к заболеванию гипертонией увеличивается.

Повышенное давление приводит к утомляемости, снижению работоспособности, головным болям, головокружениям. Гипертонический криз – опасное проявление резкого повышения давления, при котором происходит нарушение циркуляции крови, нарушается кровоснабжение сердца и головного мозга.

Лечение направлено не только на снижение повышенного давления, но и устранение причины его повышения. Медикаментозное лечение эффективно дополняют препараты из лекарственных растений.



*Цикорий стимулирует работу сосудов, стабилизируя давление. При гипертонии цикорий можно применять как средство регуляции артериального давления в виде отваров и настоев, в том числе с другими лекарственными травами. Замена натурального кофе на цикорный будет полезна для работы сердца и сосудов, нервной системы. Не стоит избегать и регулярного употребления в пищу цикорных салатов как мягкого средства, дополняющего основное*



*лечение.*

Настой цветов цикория при гипертонии

*2 столовых ложки свежих цветов цикория обыкновенного,*

*1 стакан воды.*

Промойте собранные цветы под струей холодной воды, обсушите. Сложите в посуду, залейте кипятком, закройте крышкой. После настаивания в течение 1 часа процедите.

Пить по четверти стакана настоя 3–4 раза в день.

## Несколько слов в завершение



Напоследок мне хочется сказать, что современная медицина достигла больших высот как в диагностике болезней, так и в их лечении. Она способна выявить огромное количество отклонений в человеческом здоровье, избавить от заболеваний, которые буквально пару десятков лет назад считались неизлечимыми. Создана эффективная аппаратура для диагностики болезней, врачи используют действенные медикаментозные средства.

**И все же давайте не будем забывать о том, что здоровье каждого человека находится прежде всего в его собственных руках!**

Основой крепкого здоровья служат, как бы банально это ни звучало, регулярное и сбалансированное питание, доставляющее телу все требуемые для его нормальной работы вещества. Обязательно требуется и достаточная двигательная активность, а также умение расслабляться и находиться в хорошем настроении как можно чаще. Этого минимума на самом деле достаточно, чтобы сохранять свое здоровье всю жизнь.

А если вы все-таки не убереглись и заболели, обязательно обращайтесь к врачу! Лишь при полной уверенности в точном диагнозе вы сможете целенаправленно и результативно дополнять назначенное лечение лекарственными растениями.

Цикорий имеет действительно широкий спектр целебного действия, это растение – пример поразительного могущества природы. И согласие с ней приносит человеческому телу только пользу.

Будьте созвучны своей природе, будьте всегда здоровы!

Удачи вам и процветания!