



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ЦИКОРИЙ

ПРОТИВ

ДИАБЕТА

И ОЖИРЕНИЯ



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

Вера Куликова

**Цикорий против
диабета и ожирения**

«РИПОЛ Классик»

2011

Куликова В. Н.

Цикорий против диабета и ожирения / В. Н. Куликова —
«РИПОЛ Классик», 2011 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Цикорий – лекарство, растущее буквально у нас под ногами. Лечебную силу этого простого растения с небесно-голубыми цветками использовали еще древние египтяне, греки и римляне. Отвары, настои, компрессы, ванны с ним помогают исцеляться от самых разных заболеваний. В том числе эффективно используются в терапии сахарного диабета и ожирения. Дикий и, в особенности, окультуренный цикорий (цикорные салаты) можно употреблять в пищу в составе вкусных и полезных блюд, что очень важно, ведь главное место в лечении многих заболеваний отводится именно диетическому питанию. Книга рассказывает о лечебных возможностях цикория, способах приготовления из него лекарственных препаратов и рецептах кулинарных блюд.

© Куликова В. Н., 2011

© РИПОЛ Классик, 2011

Содержание

Введение	5
Полезные свойства цикория и его применение в медицине	7
Химический состав цикория и его лечебные свойства	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Вера Николаевна Куликова

Цикорий против диабета и ожирения

Введение

Цикорий известен людям с древних времен, о нем упоминается в так называемом папирусе Эберса – древнеегипетском документе, содержащем медицинские сведения эпохи фараона Аменхотепа I (около 1536 года до н. э.). Согласно этому письменному источнику, жители Древнего Египта использовали цикорий для приготовления лекарств от укусов змей и ядовитых насекомых.

Свойства цикория описывали в своих трудах известные античные врачи и ученые – Теофраст, Diosкорид, Плиний Старший. Целебные характеристики растения заинтересовали Авиценну, который готовил из него препараты для лечения зрения, суставов, органов пищеварения.

В старину корень цикория наделяли не только лекарственными, но и магическими свойствами. Во многих странах бытовало поверье, что с его помощью можно стать невидимым. Существовала и такая примета: если 25 июля выкопать корень цикория и привязать его к посоху, он защитит от ножа и пули во время путешествия. В «Ботаническом словаре герметической медицины» Поля Седира об этом растении сказано: «Корень (цикория) может служить могущественным средством от порчи, но собирать его нужно с соответствующими церемониями: в день рождения Иоанна Крестителя, до восхода Солнца, стоя на коленях, прикоснуться к корню золотом и серебром, а потом мечом Иуды Маккавея вырвать из земли с клятвами и другими церемониями. Будучи собран при Юпитере в Стрельце или Солнце во Льве, и при этом в час Венеры, он получает свойства заживлять язвы и раны и способствует образованию рубцов».

Популярность цикория увеличилась, когда в конце XVIII века немецкий садовник Тамме из Тюрингии впервые

сделал из корней растения заменитель кофе. Европейцы полюбили новый напиток, хотя стоил он недешево, потому что сырье привозили издалека. До сих пор многие народы (например, жители Германии и Прибалтики) с удовольствием пьют кофе с добавлением цикория. В Латвии из него готовят холодный напиток с медом, яблочным соком и лимоном, а в Эстонии любят яичный кофе с цикорием.

Не меньшим успехом пользовалось целебное растение и в нашей стране. С 1889 года и до начала Первой мировой войны из России ежегодно отправлялось за границу около 400 пудов сухого корня. Главным центром его заготовки была Ярославская губерния.

Не потерял своего значения цикорий-целитель и в наши дни. Его используют в народной медицине, часто добавляют в медицинские препараты. Вещества, которые содержатся в нем, обладают противомикробным, противовоспалительным, успокаивающим, мочегонным и желчегонным действием. Цикорий нормализует обмен веществ в организме, сердечную деятельность, действует как сосудорасширяющее и жаропонижающее средство. Он используется в терапии сахарного диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

В составе корня цикория содержится большое количество легкоусвояемых веществ, благодаря чему он является ценнейшим продуктом питания, особенно для людей, страдающих диабетом. Его применяют в приготовлении конфет и тортов, добавляют в кофейные и чайные напитки, что придает им необычный вкус, запах и цвет. Порошок из корня цикория, заменяя кофе, укрепляет организм и при этом не возбуждает нервную систему. Так как цикорный кофе не содержит кофеина, противопоказаний к его употреблению практически не существует.

Цикорий кладут в различные блюда (салаты, мясные кушанья и др.), а также применяют для ванн, назначенных для лечения ожирения, болезней суставов и кожи.

К настоящему времени появилось немало культурных сортов цикория (листовой цикорий витлуф, эндивий и др.). Они вкусны, полезны, питательны и содержат большое количество витамина С. Однако их лечебные свойства, в сравнении с дикой разновидностью, несколько снижены, поэтому для лекарственных препаратов (отвары, настои, сборы, ванны) лучше использовать цикорий обыкновенный. А блюда, приготовленные из салатных сортов, можно употреблять в качестве дополнительного средства терапии. Они очень эффективны в диете, предназначенной для диабетиков и людей, страдающих ожирением. Из побегов, листьев и стеблей цикория делают салаты. Молодые побеги варят и тушат. В Бельгии листовой цикорий запекают с сыром или яблоками в вине. Большой популярностью во многих европейских странах пользуется витлуф, который кладут в салаты, супы и гарниры к печеной, жареной, тушеной и паровой рыбе. А в Италии очень любят цикорный салат радиччио.

Полезные свойства цикория и его применение в медицине

О том, что цикорий всегда был в почете у людей, говорят его многочисленные народные названия: страж, дорожный дозорный, серповник, огородный василек, огородная волошка, пуговник, щербак... За способность всегда разворачивать свои голубые цветки вслед солнцу, его называли «солнцева трава», «невеста солнца». А за сходство формы стебля с кнутом он получил имена «петровы батоги» и «синие батоги».

Цикорий обыкновенный, или дикий (*Cichorium intybus*) – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с толстым веретенообразным корнем. Стебель прямостоячий, достигающий 150 см в высоту, листья очередные стеблевидные. Цветки голубые (иногда белые), язычковые, собранные в корзинки.

Яркие цветки цикория, растущие как сорняк, можно довольно часто встретить, например, на лугах, пустырях и по обочинам дорог в европейской части России, на Алтае, в Западной Сибири, а также на Кавказе. В качестве посевной культуры его можно увидеть в Западной Европе, на Украине, в Индонезии, Индии и США. В нашей стране цикорий впервые стали выращивать в 1880 году в Ярославской области, где его и в настоящее время культивируют для применения в кондитерском производстве и кофейной промышленности.

Цикорий является отличным медоносом, его крупные цветки, привлекающие большое количество пчел, выделяет довольно много пыльцы и нектара. С 1 г «синих батогов» можно получить до 100 кг меда. Цветет цикорий в период сенокосов.

Химический состав цикория и его лечебные свойства

В цветках цикория содержится гликозид цикорин, который при гидролизе расщепляется на эскулетин и глюкозу. В млечном соке есть горькие вещества лактуцин, лак-тукопикрин, тараксастерол, в плодах – протокатехиновый альдегид.

Корни цикория богаты растворимым в воде инулином (60%) – полисахаридом, который используется в диетическом питании больных диабетом в качестве заменителя крахмала и сахара. В этих частях растения также присутствует горький гликозид интибин, широко применяемый в фармацевтической промышленности. В составе корня цикория найдены сахара (до 15%), горькие, смолистые и дубильные вещества, органические кислоты, цикорин, холин, белки, жиры, эфирное масло, витамины А, С, В₁, В₂, РР, марганец, железо, калий, натрий, фосфор.

В листьях растения также присутствует инулин.

Спектр лечебных действий цикория очень широк. Растение выводит из печени токсины, стимулируя ее функции. Настой соцветий успокаивает нервную систему и улучшает работу сердца, его назначают при неврозах, бессоннице, гипертензии. Отвар корня обладает мочегонным и желчегонным действием, его употребляют при цистите, желчнокаменной болезни, нефрите, циррозе, гепатите. Отвар корней и травы народная медицина рекомендует для наружного применения при экземе, угрях, фурункулезе, гнойных ранах, диатезе, воспалении лимфатических желез (в виде ванн, примочек, припарок). Цикорий полезен при общем упадке сил, повышенном потоотделении, заболеваниях селезенки, его можно применять в качестве средства, нормализующего состав крови. Со времен Авиценны отвары и настои этого растения назначают при гиперацидных гастритах, энтеритах, колитах, холециститах, хронических запорах. Свежий сок цикория помогает лечить цингу и анемию.

В Индии цикорий используют при изготовлении зубных паст, обладающих противовоспалительным эффектом и препятствующих образованию зубного налета.

Благодаря сахароснижающему свойству отвар цикория оказывает инсулиноподобное действие, поэтому его можно применять для лечения сахарного диабета. Способностью снижать уровень глюкозы в крови обладают и листья растения, которые используются для приготовления салатов в диетическом питании. Вместо дикорастущего цикория можно употреблять витлуф, эндивий, эскариол и другие культурные сорта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.