



Здоровье — это счастье!

**ПОЛЕЗНЕЕ,
ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ!**

ЦИКОРИЙ— ВЕЛИКИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ



ГРИГОРИЙ МИХАЙЛОВ

Григорий Михайлов
Полезнее, чем женьшень!
Цикорий – великий
целитель. Уникальное
лекарство 21 века
Серия «Здоровье – это счастье»

Текст предоставлен правообладателем

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!

Содержание

От автора	9
Цикорий известный и незнакомый	12
Как выглядит цикорий	14
Где растет цикорий	18
Многоликий цикорий	21
Воздействие цикория на организм человека	21
Полезные вещества, содержащиеся в цикории	24
Цикорий – уникальный природный пребиотик	26
Лечебные свойства цикория	31
Цикорий в мифах и легендах	31
Цикорий в народной медицине	33
От Древнего Египта до Руси	33
Цикорий в медицине Востока	34
Средство от ста недугов	36
Какие болезни лечат цикорием	38
Заболевания пищеварительной системы	39
Заболевания кожи и слизистых оболочек	42
Заболевания центральной нервной системы	44
Заболевания мочеполовой системы	45
Заболевания дыхательной системы	46
Заболевания эндокринной системы и нарушения обмена веществ	48
Сердечно-сосудистая система	49

Ожирение и цикорий	50
Противопоказания к применению цикория	54
Заготавливаем цикорий	56
Сбор	57
Сушка	58
Хранение	59
Выращиваем цикорий на грядках	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

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, российского организма. Никакой труднодобываемой экзотики, ничего, что было бы невозможно сделать в условиях обычной кухни. Зато и действенно! 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 страшно

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 ви-

деть, 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, издревле используемые в пищу и для лечения, постепенно забываются. И тогда поразительным открытием становится воспоминание, 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 листовую. 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 неудивительно, 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 сверху, длинный и слегка разветвленный в нижней части, он немного напоминает корень одуванчика или нетолстую морковь. 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 исполь-

зуют 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 выращивается 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 потребуется 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 **дезин-**

фицирующее 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 незаметным 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 протомаларийная 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 позже.

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 атеросклероти-

ческие 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 **лактучин** 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 молочно-

кислые 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 состо-

ание 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 ***пробиотики*** – 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 ран-

га, 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 воспали-

тельных 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 кис-

лоты 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, избав-

для 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 расстройств 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 мочевого 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 непо-

средственно 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 болезнетвор-

ные 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 заболе-

ваниях 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 ги-

пертонической 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 са-

мочувствие. 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 листовой 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 предосторожными 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 подвесить 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 проявиться, 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 листы. В случае необходимости их можно выкапывать весной, после того, как оттает земля.

Выращиваем цикорий на грядках



На собственном огороде можно выращивать и дикий цикорий, и культурные сорта. Дикорастущие растения цикория можно размножать 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.

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.