

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЦИКОРИЙ

от ста недугов



Юрий Константинов

Цикорий от ста недугов

Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17695755

Цикорий от ста недугов. / Константинов Ю. – Москва.: ЗАО

Издательство Центрполиграф, 2016. – 978-5-227-06322-9:

Центрполиграф; Москва; 2016

ISBN 978-5-227-06322-9

Аннотация

Цикорий – дивный цветок с нежно-голубыми лепестками знаком людям еще с древних времен. Не потерял своего значения цикорий и в наши дни... Вещества, которые содержатся в нем, обладают противомикробным, успокаивающим, моче-и желчегонным действием. Цикорий нормализует обмен веществ, сердечную деятельность, действует как сосудорасширяющее и жаропонижающее средство. Он используется в терапии сахарного диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и почек... 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 цикорий кофе не содержит кофеина, противопоказаний к его употреблению практически

не существует. Цикорий кладут в различные блюда, а также применяют для ванн, назначенных для лечения ожирения, болезней суставов и кожи. Впечатляет, правда? А цена вопроса невелика, можно самостоятельно собрать и заготовить это уникальное природное лекарство. Автор подскажет вам, как правильно собрать и сохранить сырье, приготовить целительные отвары, настои и мази, научит все это грамотно применять. Читайте нашу книгу и будьте здоровы!.

Содержание

Предисловие	5
Состав цикория	9
Полезные свойства цикория	11
Заготовка цикория	17
Применение цикория для лечения	20
Некоторые болезни желудочно-кишечного тракта (жкт)	20
Лечение болезней глаз	28
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Юрий Константинов

Цикорий от ста недугов

Предисловие

Цикорий, растущий как сорняк, довольно часто встречается 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. Яркоголубые цветки цикория приятно радуют глаз.

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.

Люди познали цикорий еще с древних времен. Он упоминается в папирусе Эберса – древнеегипетском документе, содержащем медицинские сведения эпохи фараона Аменхотепа I (около 1536 года до н. э.). В папирусе есть описания использования цикория жителями Древнего Египта для приготовления лекарств от укусов змей и ядовитых насекомых.

Описывали свойства цикория в своих трудах известные античные врачи и ученые – Теофраст, Диоскорид, Плиний Старший. Обратил внимание на целебные свойства растения

и Авиценна, который готовил из него препараты для лечения зрения, суставов, органов пищеварения.

Большим успехом пользовался он в Римской империи, как кормовое, салатное и лекарственное растение. В средневековых манускриптах встречаем много описаний выращивания цикория корнеплодного – ценной и полезной культуры. В Европе, начиная с XVI столетия, корнеплоды цикория обжаривали и использовали при изготовлении пива и безалкогольных напитков, заменителя кофе, составляющего ингредиента медицинских препаратов. Австралийские аборигены до сих пор используют корни цикория в пищу.

В прошлые века 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 притом в час Венеры, он получает свойства за-

живлять язвы и раны и способствует образованию рубцов».

В конце XVIII века немецкий садовник Тамме из Тюрингии впервые сделал из корней этого чудесного растения заменитель кофе и популярность цикория увеличилась. 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, моче- и желчегонным действием. Цикорий нормализует обмен веществ в организме, сердечную деятельность, действует как сосудорасширяющее и жаропонижающее средство. Он используется в терапии сахарного диабета, заболеваний желудочнокишечного 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 цикорий 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.

Для медицинских целей применяют корень цикория, в кулинарии – корень и листья. Во многих странах растение выращивают специально, отводя под посадки целые поля. В России салатные сорта не выращиваются.

Состав цикория

Популярность цикория объясняется полезными свойствами и составом веществ, которые обнаружены в его корнях.

Кроме растительных белков в них содержатся: органические кислоты, пектин, калий, магний, гликозид, интибин, сахара, белки, холин, дубильные, смолистые и горькие вещества, витамины С и группы В, каротин, органические кислоты, микро и макроэлементы.

Корень цикория содержит 10–20 % фруктозы, гликозид, интибин (улучшает работу сердца и укрепляет сосуды), каратин, витамины группы В (В₁, В₂, В₃), витамин С, макро- и микроэлементы (натрий, калий, кальций, железо), органические кислоты, дубильные и белковые вещества, пектин, смолы.

В молодых листьях и семенах цикория содержится природный каротин и аскорбиновая кислота, инулин, а так же соли калия, в соке – горькие вещества, в цветках – гликозид цикория.

Особо следует отметить высокое содержание инулина (до 60 % от сухого веса корня). Этот полисахарид отлично усваивается и приводит к уменьшению сахара в крови, что делает цикорий ценным продуктом в лечении и реабилитации пациентов с сахарным диабетом.

Кроме диабетиков, инулин полезно принимать людям,

страдающим следующими заболеваниями: инфекции ЖКТ (острые и хронические); дисбактериозы; костные заболевания; частые простуды; гастриты и гепатиты и т. д.

Но инулин показан не только больным людям, здоровые тоже могут улучшить свое самочувствие, поскольку инулин.

- обладает способностью выводить из организма радионуклиды и тяжелые металлы;

- стимулирует рост костной ткани и, как следствие, предупреждает возникновения различных заболеваний костного скелета;

- укрепляет иммунную систему;

- улучшает работу печени.

Инулин в сочетании с лекарственной терапией несомненно усиливает ее эффект при лечении гепатитов В и С.

Инулин улучшает обмен липидов – холестерина, триглицеридов и фосфолипидов в крови. Поэтому снижает риск возникновения сердечнососудистых заболеваний, смягчает их последствия, укрепляет иммунную систему организма.

Полезные свойства цикория

Благодаря своему составу цикорий нашел широкое применение в лечении многих болезней.

Инулин, содержащийся в цикории, улучшает пищеварение, нормализует обмен веществ, снижает уровень сахара в крови, способствует развитию полезной микрофлоры кишечника. Кроме того, инулин повышает иммунитет и улучшает общее состояние здоровья.

Цикорий применяется для улучшения пищеварения: развивается микрофлора кишечника, улучшается аппетит, нормализуется работа пищеварительного тракта.

Вещества, содержащиеся в цикории, способствуют ослаблению воспалительного процесса слизистой оболочки желудка и кишечника. А потому цикорий применяется в профилактике и лечении язвы желудка и 12-перстной кишки, гастрита, дисбактериоза, дисперсии, запора.

Цикорий применяется в профилактике и лечении заболеваний печени, таких как цирроз, гепатит. Он обладает способностью усиливать кровоток и обменные процессы в печени.

Цикорий известен как хорошее мочегонное средство и, в связи с этим, находит широкое применение при лечении почек, в частности, при почечнокаменной болезни, заболеваниях мочевого пузыря.

Цикорий доказал свою эффективность в борьбе с желчно-каменной болезнью, является хорошим желчегонным средством, ускоряет процесс растворения камней в желчном пузыре.

Цикорий эффективен при болях в сердце. За счет высокого содержания калия – необходимого для нормальной работы сердца – цикорий помогает выведению из крови «плохого» холестерина, способствует расширению сосудов, увеличению амплитуды и нормализации ритма сердечных сокращений. А потому цикорий широко известен своими полезными свойствами среди людей, страдающих атеросклерозом, тахикардией, ишемической болезнью сердца и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Цикорий оказывает седативное действие на нервную систему, стимулирует работу сердца. Его используют при лечении тахикардии, ишемической болезни, атеросклероза,

В корнях цикория найден гликозид интибин (придает горьковатый вкус), который используется в фармацевтике как сосудорасширяющее средство, снимает приступы тахикардии.

Благодаря высокому содержанию железа, цикорий успешно применяется в лечении анемии.

Цикорий содержит инулин, который способствует снижению уровня сахара в крови, нормализации обмена веществ и пищеварения. Что, в свою очередь, позволяет достигать высоких результатов в профилактике и лечении диабета и борь-

бе с лишним весом.

Цикорий обладает успокаивающим свойством, благодаря входящим в его состав витаминам группы В и потому находит широкое применение при повышенной возбудимости, бессоннице, неврастении, истерии, депрессии, улучшает настроение, укрепляет сон, придает энергичность и бодрость.

Отвар травы цикория применяют наружно для промывания и в виде примочек для лечения фурункулов, гноящихся ран, при сыпи, подагре, дерматозе, воспалении глаз. При этих заболеваниях настой и отвар корня цикория можно принимать внутрь.

Большую пользу могут принести отвары, настойки и компрессы из корня цикория пациентам, страдающим кожными болезнями, такими как: себорея, нейродермит, экзема, ветряная оспа, фурункулез, угревая сыпь, псориаз.

Цикорий полезен при различных порезах как ранозаживляющее, противомикробное и противовоспалительное средство.

Кроме всего вышеперечисленного, цикорий обладает жаропонижающим, противоглистным свойствами, помогает очистить свой организм от шлаков, токсинов, радиоактивных веществ и тяжелых металлов.

Цикорий не теряет своих свойств при термической обработке, поэтому кофе на основе цикория – один из самых полезных напитков!

Цикорий обладая желчегонным, мочегонным, мягко сла-

бительным действием, способствует нормализации холестерина обмена.

Цикорий оказывает желчегонное действие и применяется при камнях в желчном пузыре, почках, при затрудненном мочеиспускании, цистите, нефрите, при отеках, водянке.

Отвар из цикория повышает аппетит, улучшает пищеварение, устраняет запоры, лечит язвенную болезнь желудка. Препараты цикория применяют при ожирении, нарушении минерального обмена, атеросклерозе, увеличении селезенки, при заболеваниях печени и желтухе, сахарном диабете.

Цикорий оказывает укрепляющий эффект при упадке сил и общей слабости, при болезненной потенции, анемии.

Чай из цикория применяют при ангине, заболеваниях дыхательных путей, зубной боли.

Высушенные, жареные и молотые корни цикория используют как кофе или как добавку к кофе, такой цикорий полезен для гипертоников. В растении не содержится алкалоид кофеин, но цикорий оказывает не только тонизирующее действие на организм, но и помогает устранить бессонницу.

Медицина применяет отвары цикория в качестве: антимикробного, противовоспалительного, мочегонного, желчегонного, жаропонижающего, противоглистного средства.

Отвар цикория используют для ополаскивания волос против их выпадения.

Препараты цикория способствуют улучшению обменных процессов в организме укреплению нервной системы, что

полезно для больных, ослабленных людей и тем, кто желает сбросить лишний вес.

Цикорий является мощным мочегонным действием, в этом его польза и вред одновременно. Для людей с повышенным давлением это свойство будет полезным, а при пониженном давлении это может нанести вред, так как давление может понизиться еще больше.

В качестве лекарственного сырья в народной медицине используются все части растения, из корней делают порошок, отвары, настои, лечатся свежим соком, добавляют в лекарственные сборы. Используют свежие, высушенные и поджаренные корни, а так же листья, стебли.

Цикорий используют в кондитерском производстве, листья в свежем виде добавляют в различные салаты и тушат на гарнир, для этого вывели специальные салатные сорта цикория.

Противопоказания к применению цикория

Противопоказания к употреблению цикория имеются, но их количество составляет лишь небольшой процент.

Сочетание приема цикория с антибиотиками может привести к нарушению усвоения лекарства.

Аллергия на аскорбиновую кислоту (витамин С) является предпосылкой консультации врача перед использованием цикория.

Бронхиальная астма также является противопоказанием к применению.

Цикорий противопоказан детям до трех лет.

Очень хочется предостеречь от передозировки витамина С – в случае чрезмерного употребления цикория, содержащего этот витамин. Не добавляйте цикорий во все блюда, дозируйте его умеренно. Аскорбиновая кислота может вызвать неприятные последствия у аллергиков. Гипервитаминоз не менее опасен, чем недостаток витаминов.

Заготовка цикория

Способ заготовки лекарственного сырья должен способствовать сохранению всех его активных веществ. Значит, следует своевременно и правильно провести как сбор растения, так и его консервацию. К цикорию это относится в полной мере. Поскольку мы заготавливаем все растение целиком, то разным его частям потребуются разные режимы и сбора, и высушивания.

Сбор

Целесообразно цветы и траву начинать собирать во время цветения, то есть с самого начала цветения и до его прекращения. Стебли цикория очень крепкие, сломать их нелегко. Поэтому для сбора стеблей цикория с листьями удобнее использовать ножницы или секатор. Сбор надземной части растения следует производить в сухую погоду.

К осени корни цикория полностью накопили свои лечебные свойства, поэтому выкапывают их с сентября и до самых заморозков. Корень цикория просто выдернуть не получится, поэтому выкапывать придется лопатой.

Выкапывать его лучше после дождя, когда почва будет более мягкой.

Если вам необходимо заготовить все части растения, следует выбрать время после дождя, когда и надземная часть растения успела высохнуть, и земля еще сырая.

Сушка

Сушат цикорий в затененном проветриваемом помещении. Солнечные лучи могут разрушить полезные вещества, а при избытке влаги может появиться плесень.

Если вы сушите растение в деревенском доме на чердаке, проще всего связать стебли пучками и повесить сушиться целиком.

Можно просто нарезать стебли и разложить на столах, застеленных бумагой. Хорошо сверху накрыть стебли бумагой или газетой. Под бумагой образуется сквознячок (стебли будут лучше проветриваться) и она прикроет растения от света (сохранятся полезные вещества и цвет останется зеленым).

Листья цикория сохнут намного быстрее стеблей. Поэтому, когда листья высохнут, можно скалкой прокатать несколько раз по бумаге, которой накрыты стебли. Так сухие листья отделятся от еще не просохших стеблей, и стебли досохнут позже.

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

Все высушенные части растения хранят отдельно. Хранить засушенную траву цикория удобнее в бумажных пакетах или мешочках из ткани. В таких условиях ваши заготовки не повредит плесневый грибок. Лечебные свойства травы сохраняются в течение 1 года.

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

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.

Применение цикория для лечения

Некоторые болезни желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)

Медики во всем мире отмечают, что в последние десятилетия патологии желудочно-кишечного тракта заняли в списке заболеваний ведущее место. Причин для этого много.

◆ Нарушенный режим питания – нерегулярный прием пищи. Это может быть переедание или напротив, неоправданные диеты, питание второпях, перекусы фаст-фудом, употребление холодной и однообразной пищи. Большое значение имеет несбалансированность рациона: преобладание рафинированной пищи, животных жиров и низкое содержание клетчатки. Качество пищи тоже имеет значение. Недопустимо употребление вместе с пищей и полуфабрикатами вредных пищевых добавок, искусственных красителей и консервантов.

◆ Неблагоприятная экология. Пищеварительная система страдает от низкого качества питьевой воды, высокого содержания в овощах и фруктах пестицидов, нитратов, наличия в мясной продукции консервантов и антибиотиков.

◆ Наличие вредных привычек: курение, алкоголь.

◆ Прием некоторых лекарственных препаратов.

◆ Генетическая предрасположенность к заболеваниям ЖКТ.

◆ Отсутствие гигиенических норм при приготовлении и приеме пищи.

◆ Постоянные стрессы и напряженное психоэмоциональное состояние.

◆ Наличие инфекционных заболеваний.

◆ Паразитарные инфекции.

◆ Заболевания эндокринной системы.

◆ Работа на производствах с вредными и тяжелыми условиями труда.

Риск заболеваний пищеварительной системы велик для каждого человека. Следует следить за малейшими признаками неблагополучия, чтобы избежать развития тяжелых и опасных болезней. Для этого необходимо знать симптомы кишечных заболеваний. Основные симптомы кишечных заболеваний известны многим.

◆ Боли в животе – самый частый симптом заболеваний пищеварительного тракта. Они могут возникать при язвенной болезни желудка, кишечной или печеночной колике, носить ноющий или схваткообразный характер.

◆ Отрыжка. Появление многократной отрыжки свидетельствует о функциональных расстройствах желудка. Она может быть связана чаще всего со снижением тонуса кардиального сфинктера или попаданием газа в пищевод. От-

рыжка с запахом тухлых яиц указывает на патологическую задержку пищевых масс в желудке, а отрыжка воздухом или кислым содержимым желудка говорит о нарушении процесса пищеварения.

◆ Изжога. Ощущается, как чувство жжения в нижней части пищевода, и связана с забросом в него содержимого желудка. Обычно появление этого симптома не зависит от уровня кислотности желудка, а свидетельствует о его органическом поражении и чрезмерной секреции. При язвенной болезни изжога может сопровождаться болезненными ощущениями, а ее усиление в положении лежа указывает на образование диафрагмальной грыжи.

◆ Тошнота и рвота. Чаще всего эти проявления возникают при хронических заболеваниях ЖКТ. Постоянная умеренная тошнота может быть признаком хронического гастрита с пониженной кислотностью. Появление такого грозного симптома как кровавая рвота укажет на язву или рак желудка.

◆ Метеоризм, вздутие живота. Развивается в тех случаях, когда в рационе преобладают продукты, содержащие грубую клетчатку (капуста, бобовые, черный хлеб) и образующие при переваривании большое количество газов. Кроме того метеоризмом сопровождаются такие патологические состояния, как секреторная недостаточность поджелудочной железы, дисбактериоз, кишечная непроходимость.

Но существует еще целый ряд характерных признаков,

указывающих на поражение пищеварительной системы: дискомфорт, чувство распираания и тяжести в животе на протяжении длительного времени; горечь, во рту, отсутствие аппетита или отвращение к пище (особенно мясной); неприятный запах изо рта, появление белого налета на языке; повышенное слюноотделение или постоянная жажда; длительное расстройство стула с чередованием диареи и запоров; появление кровянистых выделений из прямой кишки; резкое снижение массы тела; проявления анемии (слабость, бледность, головокружения).

Когда мы игнорируем эти симптомы, поздно обращаемся к врачу, заболевания пищеварительной системы переходят в хроническую форму, их обострение может иметь серьезные последствия.

Когда мы не имеем возможности вовремя обратиться за медицинской помощью, могут помочь народные методы лечения. Цикорий относится к лучшим средствам народной медицины в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Следует помнить, это не основное средство лечения, а вспомогательное.

Цикорий и напитки, приготовленные на его основе, пополняют недостаток инулина в организме в случае его дефицита при неправильном питании. Следовательно, цикорий – естественный очиститель толстого отдела кишечника, наиболее уязвимо для загрязнения не переваренной пищей, многолетними завалами, для скопления ядовитой болезне-

творной микрофлоры и токсинов.

Всем тем, кто работает над восстановлением здоровья желудочно-кишечного тракта, цикорий – прекрасный помощник, вкусный, естественный продукт.

◆ Для облегчения работы ЖКТ

Вам не составит труда приготовить и пить замечательный целебный кисель. Для этого надо взять семена льна (1 ст. ложку), залить их 1 л кипятка и перемешать блендером.

Затем добавить цикорий в виде сиропа или молотый (1 ч. ложечка). Перемешать блендером. Принимать перед едой по половине стакана 3 раза в день в тёплом виде.

В семенах льна очень много протеинов, жиров, клейковины и диетической клетчатки, состоящей из растительных волокон, полисахаридов; полиненасыщенных жирных кислот (в том числе а-линоленовая и др), витаминов.

Цикорий помогает очищать лимфу. Он содержит инулин, который улучшает микрофлору кишечника. Если в желудке наблюдается воспалительный процесс, именно инулин ослабит его. Цикорий очень полезно употреблять людям с гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, с заболеваниями желчного пузыря или печени.

◆ Боли в желудке

Приготовить отвар цикория: измельчить все растение целиком, взять 40 г лекарственного сырья на 1 л холодной воды, затем довести до кипения и на медленном огне кипятить 15 минут, настаивать в течение 1 часа и после процедить.

Отвар принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за полчаса до приема пищи.

◆ Колики в животе

Необходимо смешать поровну траву цикория, зверобоя и соцветия тысячелистника. Измельчить 1 ст. ложку сбора и залить 1,5 стакана кипятка, после чего настоять в течение 1 часа.

Настой процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ При остром энтерите

Следует взять 1–2 ч. ложки измельченного корня, залить 200 мл кипятка. Настоять, процедить и пить остывшим по 70 – 100 мл перед едой.

◆ При гастрите

Для этого необходимо поместить в посудину 20 г цикория, залить стаканом воды и прокипятить 10 минут, после чего процедить.

Такой напиток следует принимать по 1 ст. ложке в течение 5 дней за 15 минут до еды. Народная медицина также рекомендует принимать при гастрите по 25 капель настойки из заваренного цикория. Полезней заедать 0,5 ч. ложки меда и запивать водой.

◆ В качестве профилактики отравления

Залить 1 ст. ложку цикория 500 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, затем каждые полчаса пить по глотку.

◆ При любых болезнях печени и ЖКТ

Пейте целебный настой трижды в день перед едой и уже в

течение недели вы заметите улучшение здоровья.

Рецепт простой: возьмите 2 ст. ложки измельченного в порошок корня цикория, опустите в кипящую воду (250 мл) и продолжайте кипячение полчаса. После остудите и процедите отвар. стакан напитка нужно равномерно распределить на сутки.

◆ Дискинезия желчевыводящих путей Измельчить 1 ч. ложку травы цикория, залить 1 стаканом кипятка, укутать и настоять в течение 30 минут, процедить. Пить настой по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Стимуляция желчеобразования

Взять 2 ст. ложки измельченного корня цикория, залить 2 стаканами воды, кипятить 5 минут, настоять полчаса, принимать 3 раза в день по половине стакана.

◆ Способствует деятельности кишечника Изготовить спиртовую настойку корня растения в соотношении 1:5. Пить по 5 раз в день по 20 капель. Помогает улучшить аппетит, стимулирует деятельность желудка.

◆ При камнях в желчном пузыре и заболеваниях печени

Приготовить отвар цикория из 2 ст. ложек измельченного корня, отваренных 10 минут в воде. Затем настаивают 2 часа, процеживают и употребляют также, как настой.

◆ При, гепатите, холецистите, панкреатите Для этого 2 ч. ложки сухой измельченной травы цикория залить 2 стаканами горячей воды. Прокипятить 10 минут на медленном огне, процедить. Принимать по 0,5 стакана отвара 3 раза в день.

◆ При гастритах, увеличении селезенки Сделать настой из корня цикория: 2 ст. ложки цикория залить 0,5 л кипятка, затем настоять в течение 2 часов, процедить и употреблять по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

◆ Для печени, желчного пузыря и почек Следует залить 1 ч. ложку измельченного корня цикория 1 л воды, довести до кипения и варить в течение 5 минут. Необходимо пить 3 раза в день по 2 ст. ложки отвара.

◆ Мочекаменная и желчнокаменная болезни Перемешать траву и корень в равных частях, взять 2 ст. ложки смеси и залить ее 1 стаканом кипятка. Варить в неметаллической кастрюле под крышкой при слабом кипении. Затем накрыть крышкой и толстым полотенцем и подержать так в течение 3–4 часов.

Пить по полстакана 3 раза в день примерно за 20 минут до еды.

Лечение болезней глаз

Офтальмология насчитывает сотни глазных заболеваний.

Каждый человек, пытаясь помочь себе, прежде должен иметь представление о часто встречающихся болезнях глаз.

Астигматизм. Вид аметропии, при котором световые лучи не могут сфокусироваться на сетчатке глаза.

В случаях, когда причиной астигматизма является неправильная форма роговицы, он называется роговичным, при аномальной форме хрусталика – хрусталиковым, или лентикулярным. Их сумму составляет общий астигматизм.

Симптомы: искажение, размытость, двоение изображения, быстрая утомляемость глаз, постоянное напряжение глаз, головная боль, необходимость прищуриваться, чтобы лучше рассмотреть какой-либо предмет.

Блефарит. Одно из наиболее часто встречающихся воспалительных заболеваний глаз, проявляющееся в виде воспаления краев век. Может протекать в разных формах, обычно имеет хроническое течение и трудно поддается лечению. В зависимости от причин возникновения блефарит бывает язвенный, аллергический, демодекозный и себорейный.

Симптомы: отечность и покраснение век, шелушение краев век, ощущение тяжести, инородного тела, жжение, зуд, корочки на ресницах по утрам, выпадение ресниц, появление пенистого секрета, патологическое отделяемое в уголках

глаз, сухость в глазах, повышенная чувствительность к свету, слезотечение, боль и утомляемость глаз.

Близорукость (миопия). Патология, при которой человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии. При близорукости изображение фокусируется не на сетчатке, а в плоскости перед ней. Поэтому оно воспринимается как нечеткое. В подавляющем большинстве случаев близорукость обусловлена несоответствием преломляющей силы оптической системы глаза длине его оси.

Симптомы: понижение остроты зрения, особенно вдаль, нечеткость зрения, быстрая утомляемость глаз, дискомфорт, резь в глазах, боли в области лба, висков.

Гемофтальм. Это проникновение крови в стекловидное тело или в одно из сформированных вокруг него пространств.

Симптомы: плавающие в поле зрения помутнения, затуманивание зрения, фотофобия, появление теней или паутины перед глазом.

Глаукома. Хроническое заболевание, характеризующееся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления (ВГД). Вызывает повреждение зрительного нерва и в результате приводит к ухудшению зрения или слепоте. Различают несколько форм глаукомы, самые распространенные из которых – открытоугольная и закрытоугольная глаукома. Это необратимое заболевание, поэтому очень важно вовремя начать лечение. В случае острого приступа

глаукомы возможна внезапная потеря зрения.

Симптомы: ухудшение периферического зрения, «тёмное» пятно в поле зрения, затуманивание, боль в глазу, значительное ухудшение зрения в темное время суток, колебания остроты зрения, «радужные круги» перед глазами при взгляде на яркий свет.

Дакриоцистит. Воспалительное заболевание слезного мешка инфекционной природы. Выделяют острую и хроническую формы, а также врожденную и приобретенную.

Симптомы: внезапное возникновение боли, покраснение, отек области слезного канала, слезотечение, гнойное отделяемое из слезных точек.

Дальнозоркость. Один из видов клинической рефракции органа зрения, при котором световые лучи, попадающие в глаз, находящийся в состоянии покоя аккомодации, фокусируются за сетчаткой.

Симптомы: затуманивание зрения; астенопия; нарушение аккомодации и бинокулярного зрения; амблиопия; косоглазие.

Катаракта. Это заболевание связано с прогрессирующим помутнением глазного хрусталика. Катаракта может развиваться как в одном глазу, так и в обоих, может поражать весь хрусталик либо его часть. Она препятствует прохождению световых лучей внутрь глаза к сетчатке и является наиболее частой причиной снижения остроты зрения, вплоть до почти полной его утраты у пожилых людей. Наряду

с этим катаракта может также возникнуть и в более молодом возрасте в результате некоторых соматических заболеваний, травм глаза или быть врожденной.

Симптомы: нечеткость зрения, прогрессирующее снижение остроты зрения, необходимость в частой смене очков с увеличением оптической силы линз, значительное ухудшение сумеречного и ночного зрения, повышенная чувствительность к яркому свету, снижение способности различать цвета, затруднения при чтении, иногда двоение в одном глазу при закрытом втором.

Кератоконус. Дегенеративное заболевание роговицы, которая в результате истончения выпячивается под воздействием внутриглазного давления и принимает коническую форму вместо нормальной сферической. Заболевание возникает, как правило, в молодом возрасте и ведет к изменению оптических свойств роговицы, чем обусловлено прогрессирующее снижение остроты зрения. Очковая коррекция эффективна только на самых ранних этапах развития заболевания.

Симптомы: внезапное ухудшение зрения только одного глаза, искривление очертаний предметов, появление ореолов вокруг ярких источников света, необходимость частого усиления оптической силы очков, быстрая утомляемость глаз, прогрессирующая близорукость.

Кератит. Воспаление роговицы глаза, вызывающее её помутнение и образование инфильтратов. Зачастую основны-

ми причинами являются бактериальная и вирусная инфекции, травмы глаза. Кератит может протекать в лёгкой, умеренной или тяжёлой форме. Воспалительный процесс нередко распространяется и на другие структуры глаза. В зависимости от причин возникновения кератиты классифицируются на экзогенные (источник воспаления обусловлен внешними факторами) и эндогенные (воспаление возникло в результате внутренних причин, присутствующих непосредственно в организме человека).

Симптомы: светобоязнь, слезотечение, покраснение слизистой оболочки век, глазного яблока, ощущение инородного тела в глазу, нарушение блеска и гладкости поверхности роговицы, блефароспазм (судорожное сжатие век).

Компьютерный зрительный синдром. Это комплекс неблагоприятных зрительных и глазных симптомов, вызванных работой на компьютере. По разным данным, в среднем около 60 % всех пользователей имеют некоторые жалобы на зрение. Одна из основных причин развития компьютерного зрительного синдрома – это качественное отличие изображения на мониторе и на бумаге. Кроме этого, его возникновение связывают также с неправильной эргономикой рабочего места.

Симптомы: снижение остроты и затуманивание зрения, уменьшение зрительной работоспособности, трудности с фокусировкой при переводе взгляда с ближних предметов на дальние и обратно, светобоязнь, двоение видимых предме-

тов, боли в области глазниц и лба, покраснение глазных яблок, чувство песка под веками, слезотечение, резь и жжение в глазах, «сухость» глаз.

Конъюнктивит. Воспалительное заболевание конъюнктивы – прозрачной оболочки, покрывающей склеру глаза и внутреннюю поверхность век. В зависимости от причины возникновения конъюнктивиты подразделяют на бактериальные, вирусные, хламидийные, грибковые, аллергические. Некоторые формы данного заболевания могут быть очень заразными и легко распространяться. Хотя инфекционный конъюнктивит обычно не считается опасным для зрения заболеванием глаз, иногда он может привести к более серьезным последствиям.

Симптомы: отек и покраснение век, наличие слизистого или гнойного отделяемого, зуд, жжение в глазу, слезотечение. Наличие тех или иных симптомов зависит от типа конъюнктивита.

Мушки в глазах. Правильное название – деструкция стекловидного тела (ДСТ). Это изменение структуры стекловидного тела, в результате которого образуются не обладающие оптической прозрачностью частицы, воспринимаемые зрением, как «летающие мушки» в глазу. Весьма распространенное явление, не угрожающее зрению, но нередко вызывающее психологический дискомфорт.

Симптомы: плавающие в поле зрения помутнения в виде пятен, нитей, мушек, которые лучше всего видны на светлом

фоне и при хорошем освещении. Они плавно перемещаются при движении глаз и продолжают движение после фиксации взгляда.

Отслойка сетчатки. Отслойка сетчатки – это отделение её внутренних слоёв от подлежащего пигментного эпителия и сосудистой оболочки. Является одним из наиболее опасных офтальмологических заболеваний, без срочного хирургического вмешательства угрожающим полной потерей зрения.

Симптомы: появление молний и искр в глазах, темной пелены, снижение остроты зрения, искажение формы и размеров предметов, искривление прямых линий, ограничение поля зрения.

Синдром сухого глаза. Очень распространенное заболевание, вызванное нарушением слезопродукции и процесса испарения слезы с поверхности роговицы. Наиболее частая причина ССГ – недостаточное слезообразование. Обычно к этому приводит либо синдром Шегрена, либо ряд иных факторов, влияющих на снижение продукции слезы вследствие поражения слезных желез. К таким факторам относят, например, пожилой возраст, онкологические и воспалительные заболевания, ожоги глаз, прием определенных препаратов и некоторые другие.

Симптомы: ощущение инородного тела, сухость в глазу или, напротив, слезотечение, покраснение и раздражение глаза, появление слизистого отделяемого, жжение, светобо-

знь, колебания остроты или затуманивание зрения, боль при закапывании индифферентных глазных капель.

Химические ожоги глаз. Самыми опасными среди повреждений глаз химическими веществами являются ожоги сильными кислотами и щелочами. Тяжесть химических повреждений обуславливается типом, объемом, концентрацией, длительностью воздействия, степенью проникновения и температурой химического вещества.

Химические ожоги глаз, в зависимости от степени тяжести, могут вызвать не только стойкое снижение остроты зрения, но и процессы, приводящие к слабовидению и инвалидности. Поэтому необходимо обратиться к врачу как можно скорее, чтобы максимально сохранить зрение.

Электроофтальмия. Существует риск повреждения глаз ультрафиолетовым излучением, если не использовать защитные средства во время наблюдения за вспышками на солнце, затмениями, молниями, при нахождении в высокогорных заснеженных районах, на море. Ультрафиолетовый кератит, или электроофтальмию, способны вызвать и искусственные источники ультрафиолета, такие, как электрическая дуга при сварке, лампы для загара, кварцевания, фотографирования и другие.

Симптомы: ощущение инородного тела, раздражение, боль, покраснение глаза, слезотечение, снижение остроты зрения.

Ячмень (гордеолум). Гнойное воспаление мейбомиевой

железы, которая расположена внутри ресничного края века (внутренний ячмень), или волосяного мешочка ресницы (наружный ячмень). В отличие от халязиона, который часто с ним путают, причиной возникновения ячменя является бактериальная инфекция, чаще всего – золотистый стафилококк. Иногда ячмень может привести к развитию халязиона.

Симптомы: покраснение, зуд и отёк края века, болезненность при касании. Возможно слезотечение, ощущение инородного тела в глазу, в некоторых случаях – головная боль, повышение температуры тела, общее недомогание.

Некоторые заболевания лечатся хирургическим способом, некоторые терапевтическим, а некоторые можно с успехом лечить народными методами.

Лечение глаз народными средствами – хорошая альтернатива медикаментозному лечению, так как в качестве медикаментов используется не химия, а натуральные витамины, минералы и микроэлементы. К тому же это эффективный и доступный способ сохранить зрение.

При приготовлении глазных лекарств дома необходимо соблюдение полной стерильности. Посуда, в которой будут готовить лекарство, должна быть чистой и предварительно прокипяченной. Рукам особое внимание: они должны быть чистыми, а вода простерилизована или пропущена через специальный фильтр.

Такие лекарственные средства необходимо стерилизовать, то есть кипятить. И обязательно выдерживать время

настаивания и кипячения. В случае, если вы не доведете до кипения несколько минут, лекарское средство не будет полностью стерильным, а превышение времени кипячения, к сожалению, приведет к потере множества целебных веществ.

Приведем некоторые рецепты с цикорием.

◆ Сок цикория для лечения катаракты

Известно, что цикорий способствует укреплению глазных мышц и предотвращает помутнение хрусталика. Для лечения катаракты необходимо взять корень цикория, очистить его от земли, промыть и натереть на терке, после чего отжать сок. Сок цикория смешать со свежеприготовленным виноградным, морковным или свекольным соками в соотношении 1 ч. ложка сока цикория к 100 мл фруктового либо овощного сока. Курс лечения данного заболевания составляет 15 дней.

◆ Дефекты зрения

Сок цикория, моркови, петрушки, сельдерея питает мышечную систему глаз, что дает удивительные результаты восстановления дефектов зрения. Прием 200–250 мл смеси ежедневно восстанавливает зрение до нормального за несколько дней или недель, отпадает необходимость носить очки.

◆ От болезней глаз

Очистите корень от земли, промойте, натрите на терке и отожмите сок. Смешайте его с соками винограда, моркови или свеклы. Пропорции: 1 ч. ложка сока цикория на 100 мл овощного или фруктового сока. Не забывайте, что

соки должны быть свежеприготовленными. Курс лечения 15 дней.

◆ Для улучшения зрения

В равных пропорциях по 200–250 мл смешать сушеный цикорий с соком моркови, сельдереем и петрушкой, также можно использовать укроп. Пить можно вместо утреннего чая или же на протяжении всего дня. Такой напиток очень хорошо способствует улучшению и полноценному восстановлению зрения.

◆ Лечение конъюнктивита

Делают отвар из соцветий цикория. 1 ст. ложку сырья залить стаканом кипятка, довести до кипения и выключить огонь. Закутать, чтобы отвар настоялся.

Можно методом промывания или прикладывания в теплом виде смоченных тампонов по утрам или на ночь. Также можно закапать глаза, применяя пипетку, нужно капать 2 раза в день. Для детей тоже можно использовать это средство.

Не надо опасаться лечения с использованием цикория, просто пропорцию нужно уменьшить по возрасту. Для грудничка используйте только четверть заваренного зелья, разбавляя теплой кипяченой водой. Можно промывать, прикладывать компресс на несколько минут, для этого следует сложить в два слоя стерильный и пропитанный приготовленным лекарством бинт. С увеличением возраста увеличивается и пропорция.

◆ Лекарство для глаз

Дикий цикорий наряду с очанкой – прекрасное средство для глаз. Настой травы цикория снимает воспаление глаз, а млечный сок или концентрированный отвар этого растения (2–3 ст. ложки травы на стакан воды) рассасывает бельмо. Глазные лекарства необходимо стерилизовать, то есть кипятить. Удобнее всего приготовить отвар: 1 ч. ложку сырья залить 200 мл воды, довести до кипения, кипятить 15 минут, настаивать до охлаждения, затем процедить через вату. Хранить обязательно в холодильнике, но только одни сутки. Закапывайте по 2–3 капли 2–3 раза в день или делайте примочки.

◆ Слабое зрение

Надо взять 1 ст. ложку сушеных цветков, залить 1 стаканом кипятка, настоять, пока не остынет, процедить и пить по 1 стакану 2 раза в день.

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.