



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	5
Цикорий известный и незнакомый	7
Как выглядит цикорий	8
Где растет цикорий	10
Многоликий цикорий	12
Воздействие цикория на организм человека	12
Полезные вещества, содержащиеся в цикории	14
Цикорий – уникальный природный пребиотик	15
Лечебные свойства цикория	17
Цикорий в мифах и легендах	17
Цикорий в народной медицине	18
От Древнего Египта до Руси	18
Цикорий в медицине Востока	18
Средство от ста недугов	19
Какие болезни лечат цикорием	20
Заболевания пищеварительной системы	20
Заболевания кожи и слизистых оболочек	22
Заболевания центральной нервной системы	22
Заболевания мочеполовой системы	23
Заболевания дыхательной системы	23
Заболевания эндокринной системы и нарушения обмена веществ	24
Сердечно-сосудистая система	24
Ожирение и цикорий	25
Противопоказания к применению цикория	27
Заготавливаем цикорий	28
Сбор	29
Сушка	30
Хранение	31
Выращиваем цикорий на грядках	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

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 действительно! От книги к книге доверие к автору все растет – он действительно знает, о чем пишет.

Ольга Суворова, Санкт-Петербург

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

Николай Ч., Кострома

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

Л. С., Волжский

При помощи цикория мне удалось справиться с самой большой моей проблемой – избыточным весом. Я худею! Не так быстро, как обещают сомнительные разрекламированные препараты, но стабильно и без вреда для здоровья. А на самом деле еще и с пользой – я забыла о бессоннице, и моим нервам теперь не страшны никакие стрессы!

Элина И., Мурманск

От автора



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

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

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

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

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

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

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

Г. Михайлов

Цикорий известный и незнакомый



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

Как выглядит цикорий

Люди дали цикорию много имен – в разных странах его называли и «Дозорным», и «Дорожным стражем». И это 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 вверху, 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 используют для приготовления цикорного «кофе». Там выращивают сорта собственной селекции, испытывают сорта, привезенные из других стран, например, Канады и Франции.

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

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



И пикантный вкус, и помощь при различных заболеваниях – вот что 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 **дезинфицирующее** и **противомикробное действие**. Поэтому он использовался и используется для лечения инфекционных и воспалительных заболеваний кожи и слизистых оболочек, нагноений и фурункулов. Кроме того, с глубокой древности траву цикория применяли для лечения ран – благодаря его вяжущим и кровоостанавливающим качествам, мощному болеутоляющему воздействию.

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

На протяжении столетий из цикория готовили **жаропонижающие и потогонные средства**, не догадываясь о том, что он не только лечит, но и отлично стимулирует работу **иммунной системы**.

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

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

Подведем итоги. Цикорий лечит заболевания:

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

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

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