



ЦИКОРИЙ: ОТ СТА НЕДУГОВ

Работу выполнила: студентка 1-го курса
группы Т-11 Симонова С.А.

Работу проверила: Губина Л.В

● **Цикорий** -многолетнее (для диких форм) или двулетнее (у культурных сортов) травянистое растение высотой 75—100 см с утолщенным веретеновидным многоглавым корнем длиной до 1,5 м, похожим на редьку, и млечниками во всех органах. Цикорий издавна культивируется как пищевое и лекарственное растение. Его высоко ценили врачи прошлого за разносторонние лечебные свойства. В Древнем Египте и Риме его применяли как средство, улучшающее пищеварение. Авиценна в XI в. применял препараты цикория для лечения расстройств желудочно-кишечного тракта, воспалении глаз, подагре. В России с начала XIX в. стали в основном культивировать цикорий обыкновенный с целью получения корней, реже — цикорий салатный для использования листьев.





Составные части цикория

Стебель один (или несколько), вертикальный, растопыренно-разветвленный, шершавый, ребристый, покрытый редкими волосками. Прикорневые листья струговидно-лировидные, длиной 6—20 см, собраны в розетку, перистораздельные или слаболопастные, суженные к основанию в черешок, с нижней стороны щетинистоопушенные, с сильно выступающей средней жилкой. Стеблевые листья очередные, ланцетные, острозубчатые, с широким полустеблеобъемлющим основанием, верхние листья — ланцетные, цельные, нижние стеблевые листья при основании сужены в черешок, средние и верхние — сидячие. **Соцветия** — корзинки, сидят на стебле пучками на очень коротких ножках по 1—3 в пазухах верхних мелких листьев и одиночно расположены лишь на конце стебля и ветвей, диаметром 3—4 см; железисто-волосистая обертка, двурядная. Все цветки язычковые, голубые, редко белые или розовые, венчик раскрывается только до полудня, с короткой трубкой и длинным продолговатым пятизубчатым отгибом длиной 1—1,5 см. Тычинок 5, пыльники голубые, сросшиеся в трубку, которая окружает столбик.



Плоды — семянки длиной 2,5—3 мм, трех-, пятигранные, голые, буроватые, с коротким хохолком из маленьких сросшихся пленок.

Состав цикория

В корне цикория содержится 60% (на сухой вес) инулина – полисахарида, который широко применяется в питании диабетиков как заменитель крахмала и сахара. Также присутствует гликозид интибин, который широко используется в фармацевтике. Данные свойства цикория снимают тахикардию и расширяют сосуды, оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему. Корни цикория содержат до 15% сахаров, горькие и смолистые вещества, дубильные вещества, органические кислоты, гликозид интибин, витамины группы В, С, каротин. **В цветках содержатся:** гликозид цикории, при гидролизе расщепляющийся на эскулетин и глюкозу. **В листьях и семенах** обнаружен инулин, в млечном соке имеются горькие вещества — лактуцин, лактукопикрин, тараксастерин, в семенах — протокатехиновый альдегид. Калорийность цикория позволяет отнести продукт к разряду диетических. В 100 граммах растения содержится лишь 21 Ккал. Такой уникально низкий уровень калорийности цикория, а так же витаминно-минеральный состав растения позволяет употреблять продукт в пищу без опасений за стройность фигуры.



- ✓ **Белки:** 1.7 г. (~7 кКал)
- Жиры:** 0.2 г. (~2 кКал)
- Углеводы:** 4.1 г. (~16 кКал)

Выращивание цикория

На первом году у растения образуется прикорневая розетка листьев, в то время как в почве уже начинает формироваться корнеплод с утолщенным верхом. На втором году жизни образуются семена. Выращивать цикорий можно семенами и делением корней. Для выращивания подходит абсолютно любая почва, главное – чтобы участок был хорошо освещенным. Цикорий отлично переносит заморозки, но кратковременные. Семена высеивают на 3 см в почву. Перед посевом семян почву необходимо взрыхлить и после посева уплотнить. Когда на всходах появятся 2–3 листочка, растения прореживают. В это же время и вносят в почву удобрения, состоящие из суперфосфата, сернокислого калия и аммиачной селитры.

Цикорий устойчив к засухе, но если его регулярно поливать, то он даст больше урожая. Для выращивания цикория не подходит только кислая заболоченная почва. Со дня появления всходов до образования плодов проходит 4 месяца. Он встречается на Украине и в России и произрастает на меже, холмах и вдоль дорог. В лечебных целях растение выращивается во многих странах.



Сбор и сушка цикория

В лекарственных целях используются корни цикория, которые заготавливают осенью, когда розетка прикорневых листьев начинает увядать. Корни выкапывают, отряхивают от земли, обрезают ножами надземные части, быстро моют в холодной проточной воде, удаляют поврежденные, загнившие части и раскладывают в тени для подвяливания. Толстые корни разрезают вдоль, а длинные - поперек на несколько кусков. Для возобновления запасов сырья оставляют на заросли несколько хорошо развитых экземпляров. Сушат в печах или сушилках при температуре 50-60°C, раскладывая тонким слоем в 3-5 см. Запах у сырья отсутствует, вкус горький.



Польза цикория

Такое замечательное растение как цикорий, широко используется для лечения многих заболеваний. Его польза обусловлена высоким содержанием различных микроэлементов, которые обладают иммуностимулирующими свойствами. Кроме того, регулярное употребление цикория препятствует росту болезнетворных микроорганизмов и усиливает обмен веществ в человеческом организме. Благодаря своему уникальному химическому составу, это замечательное растение может похвастаться желчегонным, мочегонным, противовоспалительным, легким успокаивающим и ранозаживляющим действием.

Чем полезен цикорий? Он благотворно влияет на снижение уровня глюкозы в крови, нормализует функцию поджелудочной железы, а также усиливает сердечную деятельность. Нередко цикорий используется в качестве противомикробного и вяжущего средства. Наряду с этим наделен противовоспалительным, успокаивающим, жаропонижающим и сосудорасширяющим свойствами. Для диабетиков лучшего напитка не найти, поскольку цикорий способен заменить и сахар, и крахмал. Цикорий в большинстве случаев показан при многих желудочно-кишечных проблемах. Также он оказывает общеукрепляющее воздействие на иммунные механизмы человека. Такое целебное растение способствует заживлению ран и экзем, а также отличается слабым противоопухолевым эффектом. Благодаря способности цикория повышать общий тонус организма, его применяют вместо кофейных зерен.



Вред цикория

Однако, помимо очевидной пользы существует и вред от цикория, который может вылиться в стойких аллергических реакциях для людей, которые страдают индивидуальной непереносимостью продукта. К тому же, стоит воздержаться от употребления цикория людям страдающим гастритом и варикозным расширением вен. Помимо того, вред цикория может выражаться в повышенной возбудимости и бессоннице. Врачи советуют пройти обязательное медицинское обследование перед применением лекарственных препаратов на основе цикория. Не следует заниматься самолечением и без видимых на то причин принимать медицинские препараты.



Применение цикория

Народная медицина давно применяет цикорий в качестве потогонного, желчегонного и мочегонного средства. Это растение имеет целый спектр полезных веществ, применяемых при лечении различных заболеваний и недугов. Цикорий обладает общеукрепляющими свойствами, благодаря которым его рекомендуют при лечении малокровия, инфекционных и простудных заболеваний. Настойка цикория на спирту помогает лечить порезы, раны, аллергию на укусы насекомых.

Применение цикория рекомендуется людям с постоянными нервными срывами, мигренями и бессонницей. Цикорий применяют для расширения сосудов. В растении содержится большое количество инулина – вещества, которое снижает содержание сахара в крови. Также цикорий улучшает процесс пищеварения.

Цикорий оказывает положительное действие во время лечения болезней почек и селезенки. Это растение обладает противоопухолевыми свойствами. Из цикория готовят настои, отвары, чай, сборы, примочки и компрессы для наружного применения.





Рецепты из цикория

Отвар для наружного применения. Для его приготовления возьмите 20 граммов сухой травы и корней цикория и залейте двумя стаканами кипятка. Оставьте на 10 минут настояться. Этот отвар применяют для промывания глаз при конъюнктивите и для припарок при болях в суставах.

Настойка цикория для обтираний ран. Берем 10 граммов корней вместе с травой цикория и заливаем 40 мл спирта. Оставляем на неделю настояться и применяем для обтираний при лечении кожных заболеваний.

Сок цикория при цинге и анемии. Возьмите свежие листья растения и выжмите с них сок. Смешайте сок с молоком и принимайте по 15 мл трижды в день. Такое лечение длится 1–1,5 месяца.

Сбор с цикорием при желчнокаменной болезни. Берем корни одуванчика и цикория – по 50 граммов. К ним добавляем по 50 граммов листьев мяты, трифоли и репешка. Теперь 2 столовых ложки этого сбора и заливаем 500 мл кипятка, оставляем настаиваться на несколько часов. Выпиваем весь отвар за 2 дня.



Спасибо за внимание.