

## Нежно-голубые цветы цикория

*Цикорий* получил столь большую популярность благодаря важному компоненту, содержащемуся в нем — инулину. Именно это вещество, а также ряд других обуславливают вред и пользу цикория. В последние десятилетия использование этого растения существенно усилилось по причине высокого содержания в нем инулина.



**Польза цикория** для организма связана, в первую очередь, с его составом. Так, например, значительное содержание в нем инулина (50-70%), используемого в качестве сахарозаменителя, дает возможность без вреда для здоровья употреблять напиток из цикория людям с сахарным диабетом. С одной стороны, он сладкий от природы, а с другой – не повышает уровень глюкозы в крови. Кроме того, инулин способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, снижению уровню холестерина.

Корень цикория используют в качестве заменителя кофе, так как по вкусу и цвету они схожи. Но вот кофеина в нем нет, так что напиток из этого растения может использоваться людьми, имеющими сердечно-сосудистые заболевания.

Пользу употребление цикория несет людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы: способствует расширению сосудов, снятию приступов тахикардии, снижению артериального давления.

Известно и положительное влияние отваров и настойки из цикория в лечении заболеваний кожи, воспалений, заживлении ран. Богат напиток витаминами В, С, микроэлементами (железо, калий, фосфор, магний, кальций). Благодаря этому к положительным эффектам цикория можно отнести успокаивающее действие на нервную систему, повышение жизненного тонуса и настроения, профилактику анемии.

Цикорий способствует нормализации работы печени, выведению камней из желчного пузыря и токсинов из крови.

Для укрепления мышечной системы глаз полезен своеобразный коктейль, состоящий из сока моркови, петрушки и цикория.

### **Интересные факты о цикории:**

- цикорий употребляли в пищу еще в Древнем Египте и Риме как в виде салатов, так и в качестве лекарственного средства. Так, римляне использовали цикорий в качестве средства, нормализующего пищеварение, а египтяне – как антидот от яда змей и пауков;

- в некоторых странах верят в то, что цикорий может сделать человека невидимым;

- цветки цикория – отличный медонос, так как в них много пыльцы;

- Авиценна в своей врачебной практике применял корень цикория для приготовления лекарств от болезней органов пищеварения, суставов, глаз.

Психолог Е.И. Буглак