

Химический состав

Млечный сок цикория содержит горькие вещества (сесквитерпеновые лактоны лактуцин, лактукопикрин), а также таракастерол. В корне находятся дубильные вещества, смолы, фруктоза, фенолы, органические кислоты, кумарины, пектин, а также макро- и микроэлементы (калий, фосфор, натрий, кальций, магний, цинк, марганец, селен, медь, железо, витамины А, К, С (до 15,8 мг%), Е, РР, витамины группы В: В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉). Кроме того, в корне – до 40% инулина (в культивируемой форме – до 65%), 2-3% сахаров (фруктозы – до 9,5%, левулозы – до 20%, пентозана – до 6,5%), гликозид интибин горького вкуса (до 0,2%).

Трава цикория содержит лактоны, тритерпены, инулин, аскорбиновую и цикориевую кислоты. Цветки – кумариновый гликозид цикорин, который при гидролизе расщепляется на эскулегин и глюкозу, а семена – инулин, пирокатехиновый альдегид.

При высушивании и обжаривании корней цикория при температуре 180°C происходит гидролиз инулина, увеличение содержания фруктозы (с 2 до 20%), гликозид интибин разрушается, благодаря чему вкус цикория утрачивает чрезмерную горечь. В процессе нагрева фруктоза карамелизируется и дарит корням цикория насыщенный коричневый цвет, образуется эфирное масло цикореоль, которое и определяет вкус напитка.

Полезные свойства

Корень цикория обладает целым рядом полезных для организма свойств. Он успокаивает нервную систему и снижает частоту пульса, восстанавливает работу сердца, расширяет сосуды, улучшает обмен веществ, пищеварение и способен действовать как мягкое слабительное и мочегонное средство. Гипертоникам рекомендуют заменять кофе на напиток из цикория, так как он способствует снижению артериального давления. Цикорий нашел применение в лечении сахарного диабета 2-го типа, селезенки, печени и почек, при камнях в почках и печени.

Народная медицина использует цикорий в виде настоя как потогонное, мочегонное, желчегонное, обезболивающее средство при боли в желудке, а также при истощении, истерии и анемии. Обтирания из настойки или отвара цикория народные целители применяют при лечении экземы, дерматита, псориаза, застарелых незаживающих ран, при сыпях и фурункулах. Ученые Азербайджана на основе клинических исследований доказали, что на начальных стадиях диабет 2-го типа поддается лечению цикорием. На более тяжелых стадиях заболевания улучшалось состояние больных, а анализы показывали снижение уровня сахара в моче.

Применение и рецепты

Настой для лечения гастрита и язвенной болезни желудка. 1 ст. ложку корней залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 2 часа, охладить, процедить, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой в течение месяца.

Сок из побегов цикория для лечения диабета. Побеги собирают на стадии бутонизации. 1 ч. ложку свежеприготовленного сока добавить к 1/2 стакана теплого молока. Пить 3 раза в день в течение полутора месяцев.

Травяной сбор для лечения гепатита, холецистита. Смешать в равных долях траву и цветки бессмертника песчаного, траву зверобоя продырявленного, пастушью сумку, буквицу лекарственную, траву цикория обыкновенного, кукурузные рыльца. 2 ст. ложки полученной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 2 часа, охладить и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Примочки для лечения экземы и воспалений кожи. 20 г сухой травы цикория залить 500 мл крутого кипятка, нагреть на водяной бане в течение 20 минут. Остудить, процедить.

Отвар для лечения диатеза у детей, кожной сыпи, угрей, гнойных ран и фурункулов. 4 ст. ложки сухого измельченного корня и травы цикория залить 1 стаканом крутого кипятка. Поставить на огонь и кипятить на небольшом огне 5 минут. Настоять час, процедить. Применять для ванн, обмываний и примочек.