

Для лечения зубной боли. 1 ст. ложку раздробленного сухого корня залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут. Остудить, процедить и полоскать рот при болях.

Общеукрепляющий отвар из корней цикория. 20 г сухих корней размолоть и залить 0,5 л крутого кипятка, кипятить на медленном огне 30 минут. Отвар процедить и долить кипятком до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана перед едой.

Отвар из корней **для лечения боли в суставах.** 20 г сухих корней измельчить, залить 1 стаканом кипятка и оставить на огне на 15 минут. Процедить, долить воды до первоначального объема, охладить. Повязку смочить в отваре и закрепить на больном суставе.

Отвар из корней **для лечения себорейного дерматита.** 1 ч. ложку измельченных корней залить 200 мл кипятка. Поставить на огонь и кипятить 10 минут. Использовать для ванн и примочек.

Настой при нервном возбуждении. 1 ст. ложку измельченных корней залить 0,5 л крутого кипятка. Настоять 30 минут, процедить и пить остывшим по 70-100 мл перед едой.

Сок из листьев и цветков **для лечения отеков и водянки.** 20 капель свежего сока добавить в 1/2 стакана теплого молока. Пить 2-3 раза в день.

Настой из травы и цветков цикория **для лечения дискинезии желчевыводящих путей.** 1 ч. ложку сухого измельченного сырья поместить в термос и залить 1 стаканом крутого кипятка, дать настояться 40-60 минут. Принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды утром и вечером.

Настой из травы и корня цикория **для лечения мочекаменной болезни.** Сложить в термос по 1 ст. ложке измельченных корней и травы, залить 2 стаканами крутого кипятка, дать настояться 4 часа. Принимать по 1/2 стакана утром, в обед и вечером за 20 минут до еды.

Отвар из корня **для лечения недержания мочи у женщин.** В эмалированную кастрюлю поместить 1 ст. ложку измельченного корня цикория, залить 1 стаканом крутого кипятка. Кипятить на водяной бане 10 минут, дать настояться 1

час. Остудить и добавить кипяченой воды, чтобы получился 1 стакан лекарства. Пить по 1/4 стакана за 20 минут до еды.

Сбор для лечения ревматизма. В термос поместить 1 ст. ложку измельченного корня цикория и 1 ч. ложку травы таволги вязолистной (лабазника). Залить 1 стаканом крутого кипятка. Дать настояться 1 час. Принимать по 1/2 стакана в течение дня.

Противопоказания

Цикорий противопоказан людям, страдающим варикозным расширением вен и желчнокаменной болезнью, а также при гипотонии, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, калькулезном холецистите.

С особой осторожностью применять людям, склонным к аллергии (или имеющим аллергию на амброзию и другие растения семейства сложноцветных), поскольку часто возникают случаи перекрестной аллергии на цикорий. Возможна индивидуальная непереносимость.

Категорически противопоказан цикорий детям до 3 лет, а также при беременности и лактации, чтобы исключить токсический эффект на плод, а также нарушение течения беременности, вплоть до преждевременных родов. Дневная норма приема препаратов и напитка из цикория для здорового человека – 3-5 ст. ложек в день.

Кофе из цикория

Собранные и вымытые корни цикория нарезать на кубики размером 1-1,5 см. Высушить, обжарить на сковороде без масла до равномерного коричневого цвета, остудить. Измельчить в кофемолке или в блендере. Заварить, как натуральный кофе, из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка. Можно добавить молоко и пить вкусный, полезный напиток.