



Цикорий относится к роду *двухлетних и многолетних трав*, принадлежит к семейству *астровых*

. В род входят
два культивируемых вида

и
четыре-шесть диких

. В
России

народ называет цикорий еще и «
Петров батог

»,
ведь по легенде именно эту траву
апостол Петр

использовал вместо хворостины для овец. Также существует другая легенда, следуя

которой

Петр

с помощью цикория согнал с хлебных колосьев разных насекомых вредителей, после этого он откинул их на обочину. Считается, что именно из-за этого травка и растет возле дороги. Цикорий широко используется в народной медицине, поскольку обладает полезными, можно даже сказать целебными, свойствами. Конкретно в медицинских целях используют корень этого растения. В нем содержится примерно шестьдесят процентов

инулина-полисахарида

, который используют в изготовлении питания для *диабетиков*

. Его можно принимать как

заменитель сахара

и

крахмала

. Помимо этого, его используют в *фармацевтических целях*

. Но давайте рассмотрим, чем полезен цикорий.

Растение можно использовать, как чудесный **заменитель кофе**. При этом он не только заменяет, но и привносит свои целебные свойства. Ведь этот напиток способствует улучшению движения крови, помимо этого он

растворяет

, а потом и

выводит желчные камни

. Также цикорий обладает удивительным свойством — по утрам он придет человеку бодрость, а вечером наоборот помогает расслабиться и избавиться от бессонницы.

Полезные свойства цикория на этом не заканчиваются. Он обладает **сахаропонижающ**
им свойством

благодаря которому считается, что растение способствует лечению сахарного диабета.

Ничего удивительного в том, что цикорий часто добавляют в разные **медицинские препараты** нет.

Ведь он помимо всего вышперечисленного обладает противовоспалительными, противомикробными, успокаивающими свойствами. Его можно использовать для того, чтобы возбудить аппетит, а также как прекрасное моче- и желчегонное средство.

Благодаря растению организм лучше регулирует обмен веществ, и усиливает деятельность сердца.

Польза цикория настолько очевидна, что вряд ли найдется кто-то, кто не пытался использовать его в своей жизни. К примеру, для того, чтобы приготовить **настой цикория**,

нужно всего лишь взять ложку измельченных корней на пол литра воды. После того, как он настоится, принимать по три-четыре раза в день перед приемом пищи. Такой настой отлично подойдет для людей, у которых есть заболевания печени. Также медики рекомендуют пить его в то время, когда проходит выздоровление от *вирусного гепатита*

. Помимо этого настой имеет и диетические свойства. Именно благодаря этим свойствам он будет полезен для людей с лишним весом, а также с расстройствами в обмене веществ и проблемами желудочно-кишечного тракта.