



ЦИКОРІЙ – БЕЗКОФЕЇНОВА АЛЬТЕРНАТИВА



ІНФОРМАЦІЙНИЙ
БЮЛЕТЕНЬ

Що містить цикорій?

- вітаміни: С, В (В1, В2, В3);
- мікро- та макроелементи (кальцій, калій, залізо, натрій, магній, фосфор і ін.) та їхні солі;
- пектин, каротин;
- дубильні та білкові речовини;
- смоли, органічні кислоти;
- глікозид інтибін, що надає смаку гіркоту і полісахарид інулін (до 75%), які дуже важливі і корисні для нашого організму.

Протипоказання до прийому цикорію

- Приймати цикорій не слід людям з підвищеною кислотністю. Препарати і харчові добавки на його основі протипоказані людям з виразкою дванадцятипалої кишки і шлунку.
- Не можна приймати тим, хто страждає на оксалатний діатез, оскільки вживання цикорію може спровокувати ускладнення через відходження піску.
- Не рекомендується використовувати препарати рослини при підвищеній збудливості нервової системи і зниженому тиску. Утриматися від вживання цикорію варто і при індивідуальній непереносимості компонентів. Він може викликати алергічну реакцію у людей, чутливих до рослин родини складноцвітих (амброзії, хризантеми, чорнобривцям, маргаритки та інших) та цитрусових.
- Цикорій не можна пити при сечокам'яній хворобі, геморої, людям, які страждають варикозним розширенням вен і жовчнокам'яною хворобою



Цикорій називають здоровою та корисною альтернативою чаю або каві. Цей напій містить безліч вітамінів і мікроелементів, завдяки чому його рекомендують пити всім, кому не можна вживати продукти з високим вмістом кофеїну.

Те, що ми розуміємо під «цикорієм» – це порошок, який отримують з кореня рослини з такою ж назвою (у нас її також називають «петрів батіг»). Цю рослину з блакитними квітами часто можна побачити як у лісі, так і в місті неподалік від дороги. З кореня (довжина якого може становити кілька метрів!) й готують цілющий напій. Його смак – гіркуватий і трохи нагадує каву.

Ви можете знайти цикорій у вигляді порошку або рідкої екстракції, одержаної за допомогою випарної установки. Але найкориснішим для здоров'я вважається смажений цикорій, який отримують шляхом обсмажування й помелу кореня.

Як пити цикорій?

Щоб відчути на собі всю користь цього напою, досить замінити цикорієм ранкову чашку кави або чаю.

Найчастіше споживають сушений і обсмажений корінь цикорію у вигляді розчинного порошку. Він смакує як просто розчинним (1-2 чайні ложки в склянці гарячої води), так і з додатками, наприклад, з молоком, вершками, рослинним молоком.

Стосовно підсолоджувачів, то оптимальний варіант – мед або ж стевія («медова трава»). В день цілком достатньо 2-3 чашок. Краще вживати в першій половині дня.

Чим корисний цикорій?

- На відміну від кави, розчинний цикорій благотворно впливає на серцево-судинну і кровотворну системи, зменшує ризик атеросклеротичних змін у серцево-судинній системі, допомагає при нападах прискороного серцебиття (тахікардії), знижує тиск, також знижує рівень холестерину і амонію, а також:
- запобігає тромбоутворенню;
- заспокоює нерви і емоційний стан;
- усуває запори, обміну речовин, покращує роботу травної системи, нормалізує мікрофлору кишечника. Інулін, що міститься в цикорії, є «живою їжею» для бактерій, які живуть у кишечнику. Тому нарівні з молочнокислими продуктами, цикорій також ефективно допомагає відновити мікрофлору кишечника, поліпшує імунну систему людини;
- корисний для профілактики та лікування діабету;
- усуває печію і нудоту;
- підтримує роботу селезінки, печінки та нирок і виводить отрути з організму;
- сприяє засвоєнню молока, так необхідного жінці, яка чекає на дитину;
- за допомогою цикорію можливо попередити анемію у вагітних. це джерело додаткових вітамінів, органічних кислот;
- усуває застій жовчі і сечі, стимулює метаболізм,
- має дію, як сечогінний, глистогінний, жарознижувальний і протизапальний засіб.

Незважаючи на велику користь цикорія для здоров'я, слід пам'ятати, що його вживання не замінює призначеного лікарем лікування!