

# О пользе цикория



Цикорий – широко известный продукт, но нечастый гость на нашем столе. Не все знают, что цикорий представляет собой просто кладезь полезных веществ и витаминов.

Цикорий – это многолетнее растение, причем практически всем нам знакомое. Его можно встретить вдоль проезжих дорог, на полях и даже в городе на любом запущенном газоне - высокие кусты с жесткими стеблями и небольшими голубыми цветочками.

Основным сырьем для всех продуктов из цикория является корневище растения. В зависимости от способа его переработки получают различные варианты продукта: жидкий, молотый, растворимый цикорий.

## В чем же польза цикория?

1. Большое содержание белковых веществ в цикории придает организму бодрости и сил, хороший заряд энергии.

2. Корень цикория содержит большой набор витаминов:

В1 (тиамин) необходим для нормального роста и развития, помогает поддерживать надлежащую работу сердца, нервной и пищеварительной систем;

В2 (рибофлавин) необходим для репродуктивной функции человека, поддерживает здоровое состояние ногтей, волос, кожи;

В3 (никотиновая кислота) расширяет мелкие кровеносные сосуды (в том числе головного мозга), улучшает микроциркуляцию, обладает дезинтоксикационными свойствами;

В5 (пантотеновая кислота) играет важную роль в формировании антител, которые способствуют укреплению иммунитета, способствует усвоению других витаминов, обеспечивает нормальную деятельность головного мозга, замедляет старение;

В9 (фолиевая кислота) влияет на рост и развитие всех тканей, налаживает работу иммунной системы, поддерживает сердечно-сосудистую систему. Благоприятно влияет на работу кровеносной системы, на здоровье печени и на пищеварительную систему в целом;

С (аскорбиновая кислота) стимулирует работу иммунной системы организма, способствует укреплению кровеносных сосудов, поддержанию в норме мышечного тонуса, обладает антиоксидантными свойствами;

А (ретинол) является сильнейшим антиоксидантом, способным защищать ткани организма от воздействия радикалов, вызывающих развитие онкологических заболеваний и болезней сердечно-сосудистой системы,

препятствует старению кожи и снижению её упругости, также обладает иммуномодулирующим действием, предохраняет ткани от преждевременного старения.

### 3. Растение содержит микроэлементы:

- Железо. Незаменимый элемент для кроветворения. Необходимо для заживления тканей, предотвращения анемии, укрепления кожи, волос и ногтей.

- Селен. Поддерживает выведение токсинов и шлаков, работу щитовидной и поджелудочной железы, половую функцию, функцию сердечно-сосудистой системы. Препятствует онкологическим заболеваниям, воспалительным процессам.

- Марганец. Стимулирует регенерацию тканей. Участвует в нормализации уровня сахара в крови.

- Медь. Улучшает пищеварение, работу сердечно-сосудистой, иммунной, эндокринной, нервной систем. Принимает участие в обмене ферментов, белков. Замедляет процессы старения, улучшает состояние волос и кожных покровов.

- Цинк. Улучшает работу нервной системы, пищеварительного тракта, поджелудочной железы, иммунной системы, зрение, память. Поддерживает нормальный уровень сахара в крови, синтез ферментов.

### 4. Макроэлементы, содержащиеся в цикории:

- Кальций. Участвует в процессах свертываемости крови, выведении солей тяжелых металлов и токсинов. Нормализует работу сердечно-сосудистой системы, обмен веществ, продуцирование гормонов, сокращения и расслабления мышц.

- Фосфор. Необходим для нормальной работы нервной системы, дыхательных процессов, активизации витаминов, контроле кислотно-щелочного баланса.

- Калий. Стабилизирует водно-солевой баланс, кислотно-щелочное равновесие, работу нервной и сердечно-сосудистой систем.

- Натрий. Нормализует образование желудочного сока, работу сердечно-сосудистой системы, снабжение клеток глюкозой.

- Магний. Необходим для полноценного функционирования сердца и сосудов, нервной системы, гормональной системы, очистки организма от шлаков и токсинов. Укрепляет кости, волосы, зубы, ногти. Стабилизирует артериальное давление. Улучшает снабжение клеток кислородом, продуцирование гормонов.

5. Инулин, входящий в состав цикория - натуральный природный полисахарид. Способствует выведению из организма продуктов распада, радионуклидов и солей тяжелых металлов, усвоению кальция организмом, что положительно сказывается на росте костной ткани и ее крепости; укреплению иммунитета, снижению концентрации глюкозы в крови. Оказывает пребиотическое действие. Попадая в желудочно-кишечный тракт, он в неизменном виде доходит до кишечника. А здесь его используют в пищу

бактерии, которые отвечают не только за правильное пищеварение, но и за наш иммунитет. Основная ценность инулина заключается в том, что вещество способствует росту правильной микрофлоры кишечника, улучшает его перистальтику и повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям.

6. Фенольные смолы цикория по своей природе являются веществами, предотвращающими развитие онкологических заболеваний.

7. Употребление цикория помогает снизить уровень липопротеинов низкой плотности, которые являются фактором риска номер один атеросклероза и гипертонии.

8. Цикорий оказывает желчегонный эффект. Растение устраняет застой желчи и способствует растворению мелких камней, расположенных в желчном пузыре.

9. Растение обладает выраженными мочегонными свойствами и помогает вывести лишнюю жидкость из тканей естественными путем.

10. Дубильные вещества действуют как антисептик, поэтому помогают в лечении воспалительных заболеваний полости рта, оказывают антибактериальное действие на патогенную флору, расположенную в полости рта.

К сожалению, не для всех цикорий одинаково полезен. Напиток из цикория нельзя употреблять при следующих заболеваниях: астма, бронхит, болезни сосудов, варикозное расширение вен, нарушение работы сердца, сердечной мышцы, заболевания желчного пузыря.

[Ваше здоровье в Ваших руках](#)