

Dobroczynna pokrzywa

Pokrzywa zawiera duże ilości witaminy C, karoten oraz witaminy K, E, B2, B5, kwas krzemowy; acetylocholinę, duże ilości chlorofilu, fitoncyny, liczne składniki mineralne (żelazo, magnez, wapń, krzem mangan), lecytynę, garbniki, śluz i woski oraz kwas mrówkowy i histaminę powodujące pęcherze na skórze. W surowcu występują karotenoidy, kwas pantotenowy, olejki eteryczne i inne związki. Zawiera glukokininę powodującą obniżenie poziomu cukru we krwi.

ZDROWIE

Pokrzywa działa wzmacniająco na organizm, obniża zawartość cukru we krwi, sprzyja tworzeniu się czerwonych ciałek krwi. Pokrzywowy sok jest naturalnym lekiem wspomagającym, stosowanym w leczeniu anemii, chorób krwi i w profilaktyce przeciwrakowej. Polecany jest również kobietom w ciąży i karmiącym piersią. Wpływa pozytywnie na pracę nerek, wątroby i pęcherzyka żółciowego, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, przyspiesza perystaltykę jelit. Pobudza czynność wydzielniczą żołądka, trzustki i wątroby. Francuscy lekarze fitoterapeuci zalecają sok z pokrzywy w przypadku leczenia uszkodzeń miększu wątroby. Mało znany jest też fakt pobudzającego działania soku pokrzywowego na czynność wydzielniczą trzustki. Doustnie stosujemy pokrzywy w biegunce, zylakach odbytu, w bólach mięśniowych i stawowych, w awitaminozach.

Zwiększa wydalanie moczu, a z nim szkodliwych produktów przemiany materii - przede wszystkim mocznika. Dlatego może być wykorzystana w leczeniu przewlekłych zakażeń i kamicy moczowej. Jest stosowana w stanach zapalnych dróg moczowych i jako środek pomocniczy w leczeniu cukrzycy. Zewnętrznie do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej, leczenie chorób przyzębia, pochwy (upławy), do okładów w czyrączności. Wyciągi z liści i korzeni wzmacniają odporność organizmu przeciwko infekcjom wirusowym. Nadwątlone przez zimę zapasy witamin i mikroelementów można odbudować stosując terapię wzmacniającą organizm.

Kuracja trwa ona około czterech tygodni i polega na codziennym piciu naparu ze świeżej pokrzywy. Inną wersją tej kuracji jest picie świeżo wyciśniętego soku, rozcieńczonego wodą w proporcji 1:1.

URODA

W pielęgnowaniu urody właściwości pokrzywy też mają niemałe znaczenie.

Skóra

Na kondycję naszej skóry i jej dobry wygląd korzystnie wpływają sole mineralne m.in. związki wapnia, magnezu, żelaza, cynku, miedzi, znajdujące się w liściu pokrzywy. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu procesu syntezy kolagenu, dzięki czemu nasza skóra jest elastyczna. Ważne jest, by podczas procesu starzenia się skóry, kiedy to ubytek kolagenu powoduje zmarszczki, dostarczać jej witaminę C, by na dłużej móc zachować młodą, pozbawioną bruzd skórę.

Pokrzywa chroni przed łuszczeniem, zrogowacenie, zmianom łuszczycowym. Zapewnia skórze gładkość (witamina B5 oraz kwas linolowy i kwas alfa-linolenowy). Zawiera witaminę B2, która reguluje czynności gruczołów łojowych. Pomaga też w zbyt nadmiernym poceniu się. Dodatkowo, z liści pokrzywy otrzymuje się chlorofil a i b, działający oczyszczająco (usuwa toksyny i wzmacnia) Chlorofil w wersji płynnej działa szczególnie dobrze na miejscowe zapalenia skórne itp. Flawonoidy, poprzez wzmacnianie ścian naczyń krwionośnych hamują tworzenie się na skórze tzw. „pajęczków”. Dzięki swojej zdolności do neutralizacji wolnych rodników, chronią naskórek przed utlenieniem.

Zmniejszają też możliwość powstawiania obrzęków i działają przeciwzapalnie. Zawiera karotenoidy, które w ludzkim organizmie przekształcają się w witaminę A, dzięki swej zdolności do pochłaniania promieniowania UV, pełnią funkcję naturalnych filtrów słonecznych.

Jako kosmetyk doskonale nadaje się na maseczkę dla twarzy. Kompres nasączony sokiem z pokrzywy i miodem świetnie wygładza i ujędrnia a wyciąg wcierany w skórę głowy likwiduje łupież i przywraca włosom połysk.

Włosy

Wspomniane już sole mineralne działają także dobroczynnie na wygląd włosów. Kwas pantotenowy, czyli witamina B5, która chroni skórę (również głowy) przed łuszczeniem, przeciwdziała tym samym łupieżowi, zaś ryboflawina (witamina B2) zapobiega wypadaniu włosów. Napary, płukanki itp. z pokrzywy wzmacniają też korzonki włosowe, nadają połysk włosom, działają oczyszczająco, dlatego są idealne do przetłuszczających się włosów, które to zyskują również na puszystości.

Paznokcie

Dzięki tym wszystkim „dobrym” składnikom pokrzywy, a szczególnie związkom mineralnym, zyskują również nasze paznokcie. Wapń oraz witamina A i B5 działają odbudowująco i wzmacniająco na płytkę paznokcia, zapobiegają łamaniu się i rozdwarzaniu paznokci.

KULINARIA

Młode pędy pokrzywy dodaje się do sałatek, sosów np. szpinakowego lub jajeczniczy. Sporządza się z nich także zupę oraz koktajle wzmacniające. Na wstępie należy je jedynie sparzyć w temp. ok. 60°C (w tej temp. inaktywuje się substancje odpowiedzialne za parzące właściwości pokrzywy. Liście i łodygi należy przepuścić przez sokowirówkę a uzyskany płyn zmieszać z wodą w proporcji 1:1. Zamiast wody można użyć miodu w proporcji 1:4. Nierozcieńczany, pijany codziennie to doskonały środek na nadmierne pocenie.

Surowa, sparzona wrzątkiem i posiekana jest doskonałym dodatkiem do surówek i sałatek. Z powodzeniem może zastąpić w potrawach szpinak tym bardziej, że jest od niego bogatsza w karoten i mikroelementy. Jako danie główne można z niej przyrządzić smaczne zupy: „Drobno posiekaną cebulę zeszklić na oliwie, zasypać mąką razową i sporządzić jasną zasmażkę. Dodać do niej drobno posiekane pokrzywy i pokrojone w kostkę ziemniaki i zalać wywarem z jarzyn. Gotować 15-20 minut. Przyprawić do smaku wedle gustu”. Drugi przepis pochodzi z Bułgarii: „Drobno posiekaną cebulę zeszklić na oliwie i zalać pół litrem wody. Dodać brązowy ryż oraz wsypać dwie, trzy szklanki posiekanych pokrzyw. Osolić i przyprawić, gotować do miękkości ryżu”.

Sok z obu pokrzyw sporządzamy jednak w ten sam sposób. Zrywamy i myjemy kilka razy w zimnej wodzie. Następnie kroimy i przepuszczamy przez maszynkę, aby otrzymać sok. Sok ten następnie przechowujemy w lodówce, nie dopuszczając do zamrożenia. Niektórzy specjaliści polecają przed włożeniem do lodówki zaprawienie soku solą (2 pełne łyżeczki na 500 g soku), aby się nie psuł. Sok należy przechowywać w ciemnym szklanym naczyniu w lodówce. W aptekach można również kupić gotowy sok z pokrzywy, stabilizowany alkoholem, który należy stosować według podanej instrukcji.

Kuracja wzmacniająca polega na picu jednej łyżki soku przed śniadaniem przez okres dwóch tygodni. Po dwóch tygodniach robimy tygodniową przerwę. Cały cykl leczenia nie powinien trwać dłużej niż 4-5 miesięcy w roku.