

Leki z puszczańskiej apteki: pokrzywa

Puszczańska apteczka zawiera całą gamę ziół o niezwykłych właściwościach. Niepozorne, często niedoceniane a wręcz powszechnie uważane za chwasty rośliny stanowią prawdziwą bombę witaminową. O tym, że pozory często mylą, pokazuje przykład pokrzywy. Któż z nas nie poparzył się niepozorną roślinką, która potrafi zagospodarować każdy, nawet najmniejszy fragment ziemi? Piekące bąble pojawiające się pod wpływem swędzenia to sprawka nie „dokuczliwego chwastu” a jednej z najzdrowszych roślin w świecie przyrody. Mianem pokrzywy określa się co najmniej 60 gatunków roślin, w całej Europie najpopularniejszy jest gatunek znany jako pokrzywa zwyczajna.

Wartości pokrzywy były już znane starożytnym medykom. A tych nasza roślina ma całkiem sporo – ze względu na właściwości moczopędne, jest niezbędna w leczeniu schorzeń układu moczowego. Ponadto związki w niej zawarte oczyszczają układ trawienny – pokrzywę stosuje się w chorobach wątroby i przewodu pokarmowego, nieżytach żołądka i jelit, a także przy biegunkach. Prócz tego, pokrzywa działa przeciwkrwotocznie, hamuje drobne krwawienia w obrębie przewodu pokarmowego. Mało tego, wpływa korzystnie na produkcję czerwonych krwinek, przez co przydaje się w leczeniu anemii i przy osłabieniu.

Pokrzywa zawdzięcza swoje wszechstronne właściwości lecznicze wielości składników. Roślina zawiera bowiem makro- i mikroelementy takie jak: magnez, fosfor, wapń, siarkę, żelazo, potas, jod, krzem i sód; witaminy: A, K, B2, C; związki aminowe, garbnikowe, kwas pantotenowy, kwasy organiczne (m.in. mrówkowy, glikolowy, glicerolowy), olejki eteryczne, sole mineralne i barwniki roślinne: chlorofil a i b, beta-karoten, ksantofil.

Poza właściwościami zdrowotnymi, wyciągi z pokrzywy są często wykorzystywane w przemyśle kosmetycznym. Nasze babki i prababki, by mieć piękne, błyszczące włosy często stosowały płukanek z pokrzywy, która zapobiega przetłuszczaniu i wypadaniu włosów.

Niegdyś pokrzywa wykorzystywana była także jako roślina włóknista. Nasi wschodni sąsiedzi z włókna z łodyg pokrzywy wyrabiali liny oraz sprzęt rybacki. Z kolei w dziewiętnastowiecznej Europie wykorzystywano pokrzywę do wyrobu tkanin oraz sita do cedzenia miodu i przesiewu mąki. Pokrzywa jest więc bardzo uniwersalną rośliną...

Z kolei w kuchni listki pokrzywy z powodzeniem można stosować do sałatek i zup (w staropolskiej kuchni popularna była zupa z pokrzywy, przepis poniżej), szerzej jest jednak znana w postaci herbaty. Pokrzywa powinna być przygotowywana jako napar. Zioła należy zalać wrzątkiem i potrzymać pod przykryciem kilka minut. Napar należy pić 1-2 razy dziennie, zaś po 4 tygodniach kuracji zaleca się odstawienie na ok. dwa tygodnie.

Pamiętajmy, że pokrzywa to lek, którego nie można swobodnie dawkować. Pokrzywy nie należy pić w wypadku: cyst, nowotworu macicy, chorób leczonych chirurgicznie, przyjmowania leków przeciwcukrzycowych i choroby nerek (zalecana konsultacja lekarska).

Puszczańska apteczka oferuje świeżą pokrzywę przez większość ciepłych miesięcy w roku – możemy się w nią zaopatrzyć od połowy czerwca do późnej jesieni, wówczas kwitnie. Z kolei zimą dostępna jest w postaci herbatki ekspresowej. Natura dostarcza człowiekowi wszystkich niezbędnych witamin i mikroelementów niezbędnych człowiekowi do prawidłowego funkcjonowania. Już niedługo kolejna opowieść.

Katarzyna Nikołajuk

* Artykuł nie stanowi porady medycznej, lekarskiej czy farmaceutycznej. Czytelnik przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji co do zażywania, powinien skonsultować się (w zależności od potrzeb) z lekarzem lub farmaceutą.

33pABjt.jpg

pokrzywa rosnąca w puszczy

na zdjęciu pokrzywa