

Jak zrobić sok z pokrzywy

written by Ewa Kozioł

Pokrzywa to wszechobecne zioło, które towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów. Tam, gdzie człowiek, tam i pokrzywa. Będąc dziećmi niejednokrotnie wpadaliśmy, przez przypadek, w wielkie kępy pokrzywy, która parzyła nas niemiłosiernie.

O pokrzywie usłyszymy u największych ziółarzy i botaników, odnajdziemy ją w dziełach Hipokratesa – ojca medycyny, św. Hildegardy z Bingen czy też Wespazjana. W Polsce mamy jej dwa rodzaje: pokrzywę żagiewkę i pokrzywę zwyczajną. Obie posiadają te same właściwości lecznicze.

Pokrzywę zbieramy przed zakwitnięciem, gdyż właśnie wtedy mamy do dyspozycji najwartościowszy surowiec zielarski. Najlepiej zbierać ją od kwietnia do połowy czerwca. Jako surowiec, stosujemy liście, rzadziej całe ziele. Aby ułatwić sobie proces zbierania liści pokrzywy, warto ususzyć całe ziele, a później skruszyć sam liść, zostawiając łodygę.

[mpp_inline id="55194"]

Gdzie zbierać pokrzywę?

Musimy również pamiętać, że pokrzywy nie zbieramy ze stanowisk zanieczyszczonych, ponieważ bardzo łatwo kumuluje ona w sobie kadm, ołów czy azotany. Tym samym najlepszym miejscem do zbioru pokrzywy są tereny wiejskie, jednak i tam unikajmy stanowisk, gdzie spływa woda z pól (rowy melioracyjne) czy też obrzeży pól i sadów, zwłaszcza, jeśli nie wiemy, jaki stosunek do Matki Natury ma rolnik.

Jeśli chcemy pozyskać sok z pokrzywy, wybierajmy do tego celu pokrzywę majową, czerwcową, ponieważ słońce w tym czasie nie świeci tak intensywnie, przez co pokrzywa nie staje się włóknistą i jest w niej sporo wody.

Sok z pokrzywy wskazania

Dziś skupimy się na jej właściwościach oczyszczających, które są tak pożądane w czasach, kiedy nasze organizmy przeciążone są nadmiarem rakotwórczych substancji, pozyskiwanych z pełnego konserwantów pożywienia, wody bądź też leków. Antybiotykoterapia staje się najpopularniejszym sposobem walki z chorobą. Co jest w tym wszystkim najgorsze? Zdecydowanie fakt, że większość sięga po antybiotyki jak po cukierki. Wiele osób, a w szczególności dzieci, po wielu seriach różnych antybiotyków, dawkowanych pod rząd, ma wykończony organizm, który wymaga regeneracji i oczyszczenia.

Pokrzywa, królowa ziół, usuwa w tym przypadku produkty przemiany materii, będące pozostałością po lekach. Należy pamiętać, że w okresie rekonwalescencji po antybiotykoterapii nasz organizm jak powietrza potrzebuje witamin i składników mineralnych. Pokrzywa okazuje się tutaj niezastąpiona, gdyż wspomaga produkcję soków żołądkowych i poprawia trawienie oraz przyswajanie składników pokarmowych. Od pokoleń stosowana była w rekonwalescencji wycieńczonych chorobą organizmów.



Jak zrobić sok z pokrzywy?

Na czym polega jego magia? Pokrzywa wspomaga wytwarzanie moczu, przez co z organizmu usuwanych jest znacznie więcej toksyn niż normalnie. Ale to nie wszystko. Dzięki pokrzywie stymulowany jest praca układu limfatycznego i trawienego.

A zatem do dzieła! Zbieramy w rękawicach młodą pokrzywę i wyciskamy w sokowirówce.

[mpp_inline id="55194"]

Jak zrobić sok z pokrzywy bez sokowirówki?

Jeśli nie mamy sokowirówki, to do miski, w której znajduje się pokrzywa, wlewamy przegotowaną wodę, a następnie blenderem mielimy wszystko i odstawiamy na dwie lub trzy godziny, po czym przecedzamy wszystko przez gazę.

Sok z pokrzywy – dzienna dawka

– 20-30 ml soku w dwóch porcjach, przed posiłkiem i przed snem.

Sok z pokrzywy – konserwowanie

Sok z pokrzywy możemy zamrozić w kostkarce do lodu lub też na 1/2 szklanki soku dolać możemy 1 szklankę miodu. Uzyskany ziołomiód przechowujemy w lodówce.



Co zrobić, aby poprawić smak soku z pokrzywy?

Nie oszukujmy się, osoby delikatne, lub nie przyzwyczajone do zielonych koktajli będą miały problem z wypiciem soku z pokrzywy i powstrzymaniem odruchu wymiotnego. Ja zaliczam się do nich, dlatego co polecę wam to użycie soku z ananasa, lub z malin. Oba świetnie kamuflują smak pokrzywy, dzięki temu ta staje się możliwa do wypicia. Oczywiście pamiętajmy, że jeśli wymieszamy pokrzywę pół na pół z sokiem to musimy wypić jej dwa razy więcej.

Sok z pokrzywy przeciwwskazania

Zioła to leki z Bożej Apteki, one są skuteczne dlatego wiedza o nich nie została zapomniana, dlatego tysiące pokoleń przed nami jak i nawet współczesna medycyna korzysta z ich dobrodziejstw każdego dnia. Ponieważ zioła zawierają substancje aktywne musimy wiedzieć, że nie zawsze możemy ich użyć. Dlatego osoby przewlekłe chore na nerki, mające choroby narządów rodnych jak cysty czy mięśniaki, cierpiące na cukrzycę, czy też czekające na zabieg chirurgiczny nie powinny sięgać po pokrzywę.

[mpp_inline id="55194"]