

Jak zrobić syrop z pokrzywy perfekcyjny na wzmocnienie.

Ewa Kozioł



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w
DARMOWYM herbarium wejdź na
[www.słowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać
swój dostęp i zacząć skutecznie używać
zioł

Syrop z pokrzywy to nie jest nowy wynalazek, znajomość właściwości pokrzywy znana jest od tysięcy lat. Pokrzywa w dawnych wierzeniach uważana była za zioło odpędzające demony i złe duchy dlatego też na domostwach często można było znaleźć wiechy pokrzywy zawieszane u wejścia do chat czy na bramach. Natomiast rolnicy wbijali w ziemię bukiety pokrzyw aby uchronić zasiewy od uroków. Dawniej również pielgrzymi i goście weselni korzystali z dobrodziejstwa pokrzywy i aby zapobiec bólowi stóp, do obuwia, pod same podeszwy wkładano jednego liścia pokrzywy. W Imperium Rzymskim atleci sięgali po pokrzywę przez zawodami i chłostali się nimi, aby wzmocnić ciało przed biegiem i wysiłkiem.

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.

[mpp_inline id="55194"]

Obecna pora roku (wczesna wiosna) to idealny czas, aby sięgnąć po młodą pokrzywę. Zasada podczas zbioru pokrzywy jest jedna: tak długo, jak nie zakwitła, jest pełna swoich cudownych właściwości. Warto również zaznaczyć, że w okresie wiosennym ma ona więcej witamin, natomiast w okresie letnim odnajdziemy w niej spore źródła krzemionki. A zatem teraz pokrzywa ma najwięcej korzystnych dla organizmu substancji, które pomogą nam w odzyskaniu sił witalnych (sole mineralne i witaminy) i odbudowaniu się po zimie.

Syrop z pokrzywy po chorobie

Dla osób, które przeszły infekcje i chcą wzmocnić odporność i uzupełnić mikroelementy np, żelazo we krwi wskutek anemii.

Po syrop sięgamy kiedy chcemy zregenerować się po przebytej chorobie, poważnych infekcjach, uzupełnić niedobory żelaza, wspomóc prawidłową odporność organizmu, podczas oczyszczania i regeneracji organizmu po antybiotykoterapii. Terapia sokiem powinna trwać co najmniej na 4 tygodniowe z dwutygodniową przerwą.

Jak robimy syrop z pokrzywy?



Regenerujący syrop z pokrzywy

dla osób po przebytej chorobie

[zobacz wpis](#)

Świeżo zebrane pędy młodziutkiej pokrzywy
Cukier najlepiej trzcinowy
Sok z 2 cytryn
Miód pszczeli

Pozbierane po opadnięciu rosy pędy pokrzyw dokładnie umyć i osuszyć, następnie posiekać. Warto do tego celu mieć na dłoniach rękawice. Posiekane pędy układamy warstwami na przemian z cukrem około 3 łyżkami, dodając na każdą warstwę 1 łyżeczkę soku z cytryny, wszystko dokładnie ubijamy drewnianą łyżką. Dodatkowo warto pamiętać, aby ostatnia warstwa była dobrze przykryta cukrem, słoik zakręcamy i ustawiamy w ciepłym miejscu z dala od promieni słonecznych (można włożyć do wielorazowej torby). Po dwóch dniach raz jeszcze dodajemy około łyżki lub dwóch cukru, ubijamy łyżką. Czynność tę powtarzamy co dziennie przez 7 dni, po tym czasie raz na dwa dni mieszamy nasz sok przez kolejne 2 tygodnie. Na dzień pojawi się ciemno zielony syrop który przecedzamy przez gazę. Płyn będzie mało gęsty, dlatego dodajemy do niego tyle miodu, aby konsystencja nam odpowiadała. Tak powstały syrop przelewamy do sterylnej butelki, zamykamy i przechowujemy w lodówce lub zimnej piwnicy.

Jak dawkujemy syrop z pokrzywy?

[mpp_inline id="55194"]

Dorośli piją po 1 łyżce syropu 3 razy dziennie rozpuszczonego w 1/2 szklance przegotowanej ciepłej wody
Dzieci od 3 roku życia podaje się 1 łyżeczkę 2 razy dziennie, również rozcieńczonego w 1/2 szklanki przegotowanej ciepłej wody

CO DALEJ Pobierz więcej darmowych pokrzywowych przepisów z bezpłatnej Ziołowej Biblioteki, która została otwarta tej wiosny, ale jest w niej o wiele, wiele więcej przydatnych

ziołowych publikacji, które zebrałam dla Ciebie w jednym miejscu [KLIK](#)

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim
©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go
powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez
kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl