

Pokrzywa jej właściwości i zastosowanie

written by Ewa Kozioł

Pokrzywa jest rośliną synantropijną, co oznacza, że powstaje w warunkach wtórnych, czyli tam, gdzie był już człowiek. Próbowano ją uprawiać, lecz nie przyniosło to oczekiwanych skutków. Dlaczego tak się stało? Pokrzywa lubi nie tylko żyzną ziemię, ale i dzikie tereny, dlatego najczęściej można ją spotkać w lasach i na łąkach.

Obecna pora roku 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 vitalnych (sole mineralne i witaminy) i odbudowaniu się po zimie. ☐☐Ja, będąc w ciąży, używałam pokrzywy jako źródła żelaza, ze względu na anemię.

Pokrzywa była jedynym źródłem tego minerału i suplementowałam go wyłącznie w ten sposób. Uważam, że naturalne źródła witamin zawarte w ziołach i pożywieniu są najlepsze dla człowieka. Sztuczne witaminy nawet im nie dorównują, o czym pisałam w tym wpisie ([wpis o witaminie C](#)). Sprawa jest, rzecz jasna, indywidualna. ☐☐Pokrzywy możemy używać, aby wzmóc produkcję hemoglobiny, ponieważ zawiera ogromne ilości żelaza. Co więcej? Wspomaga wydalanie moczu, przez co dodatkowo pomaga w oczyszczaniu organizmu. Pokrzywa jest też często wykorzystywana w kosmetyce, o czym dowiesz się niebawem.

Jak zaparzyć pokrzywę?

[mpp_inline id="55239"]

Pokrzywę zalewamy gorącą wodą (nie wrzątkiem) i czekamy aż przestygnie. W ten sposób powstaje pokrzywowy napój, który można pić raz dziennie. Rano koniecznie na czczo lub tuż przed snem, jeśli zjadło się delikatny posiłek. Taki napój mogą też pić dzieci. W ich przypadku będzie to połowa szklanki, do zawartości której dodać można odrobinę miodu (smak będzie przyjemniejszy) lub sok z cytryny gwarantujący orzeźwienie.

W tym filmie dowiedz się jak przeprowadzić oczyszczanie pokrzywowe i dlaczego warto to robić. Jeśli i chcesz wiedzieć jak zrobić sok z pokrzywy zapraszam [tutaj](#).

[mpp_inline id="55212"]