

## **Τσουκνίδα: Πως να καθαρίσετε το αίμα σας με αυτό το φυτό θαύμα !**

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η τσουκνίδα (ή τσουκνίθα) ανήκει στο γένος των αγγειόσπερμων φυτών Κνίδη και στην οικογένεια των Κνιδοειδών. Πρόκειται για μονοετές ή πολυετές, πώδες, αυτοφυές φυτό, με 40 περίπου είδη παγκοσμίως.

Η τσουκνίδα είναι ένας θησαυρός στον κήπο μας με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες και οφέλη για την υγεία μας. Η τσουκνίδα χρησιμοποιείται στην ιατρική εδώ και εκατοντάδες χρόνια, λόγω των δραστικών ενώσεων που μειώνουν τη φλεγμονή.

Δείτε γιατί αυτό το φυτό έχει τόσα οφέλη για την υγεία μας .

Η δράση της τσουκνίδας - τόσα τα φύλλα, και τα λουλούδια της έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες. Αυτό το βότανο βοηθάει στην αποτελεσματική θεραπεία του ουροποιητικού συστήματος και την πρόληψη του σχηματισμού λίθων στα νεφρά.

Η τσουκνίδα γίνεται ρόφημα, το οποίο είναι τονωτικό και αντιφλεγμονώδες και χάρη στις διουρητικές ιδιότητες που έχει, βοηθάει στην απώλεια βάρους και την

καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

Περιέχει βιταμίνες Α, μεταλλικά άλατα και ένζυμα, τα οποία βοηθούν τον πολλαπλασιασμό των ερυθροκυττάρων του αίματος, συνιστάται και για τη θεραπεία της αναιμίας. Η τσουκνίδα καθαρίζει το αίμα και βοηθά στην απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα, και την άνοιξη είναι η ιδανική στιγμή για να συμπεριληφθεί στη διατροφή. Μελέτες έχουν δείξει ότι αυτό το βότανο μειώνει το σάκχαρο του αίματος, γι' αυτό συνιστάται για τους διαβητικούς.

Επίσης έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σεροτόνινη και ακετυλοχολίνη. Αυτές οι δύο ουσίες είναι φυσικά κατασταλτικά της όρεξης και βοηθάνε στην απώλεια βάρους.

Με την καθημερινή κατανάλωση ροφήματος τσουκνίδας σε συνδυασμό με άσκηση, το σώμα μας θα ξανανιώσει και γενικά η διάθεση μας θα γίνει πιο φρέσκια.

Αυτό το φυτό επίσης είναι μια από τις πλουσιότερες πηγές χλωροφύλλης αλλά και πλούσια σε ιώδιο. Δηλαδή ένα βότανο ευεργετικό και για τον θυρεοειδή αδένα.

Συνεχίζουμε με αυτό το θαυματουργό φυτό. Τα φύλλα της είναι πηγή ισταμίνης, η οποία συμβάλλει στην μείωση και ένταση των συμπτωμάτων οποιασδήποτε αλλεργικής αντίδρασης του οργανισμού μας, όπως αλλεργικής ρινίτιδας ή άσθματος.

Η τσουκνίδα στην εναλλακτική ιατρική

Στην εναλλακτική ιατρική το τσάι τσουκνίδα το χρησιμοποιούν ως γενικό τονωτικό για την υγεία, στη θεραπεία της αναιμίας, του ίκτερου, του άσθματος, του καρκίνου, του διαβήτη, της βρογχοκήλης, των προβλημάτων στα νεφρά, για το σύνδρομο δυσαπορρόφησης και των αλλεργιών όπως της αλλεργικής ρινίτιδας.

Το Πανεπιστήμιο του Maryland συνιστά να καταναλώνουμε ημερησίως 3 έως 4 κούπες αφέψημα τσουκνίδας για τη θεραπεία της οστεοαρθρίτιδας, της αλλεργικής ρινίτιδας και του καλοήθους καρκίνου του προστάτη. Το τσάι τσουκνίδας έχει καθαρτικές ιδιότητες, βοηθάει σε ασθένειες και φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος και της χολής. Είναι επίσης πολύ ευεργετικό σε άτομα που πάσχουν από διαβήτη, επειδή μειώνει το σάκχαρο στο αίμα και το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα. Είναι χρήσιμο ακόμη και στην εξάλειψη ιών και βακτηριακών μολύνσεων.

Άλλα οφέλη της τσουκνίδας

Η τσουκνίδα κάνει κάλο στην ψυχολογική μας διάθεση, επειδή μειώνει την κατάθλιψη. Όπως αναφέρεται και σε περίπτωση που υποφέρετε από πεπτικά

προβλήματα ή δυσκοιλιότητα. Τσουκνίδα τσάι καθαρίζει το στομάχι, τα έντερα και το συκώτι.

Η τσουκνίδα ενίσχυση το ανοσοποιητικό σύστημα, συμβάλει στην καταπολέμηση ρευματισμών, ενδείκνυνται για τη θεραπεία του πυρετού, της φυματίωσης, καρκίνο πνεύμονα, βρογχίτιδα και ασθένειες των αρθρώσεων.

Πιείτε 3-4 φλιτζάνια τσάι τσουκνίδας την ημέρα και δεν θα μετανιώσετε !

\*Οι φυσικές εναλλακτικές θεραπείες δεν αποτελούν υποκατάστατο ιατρικής .Συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας για οποιοδήποτε θέμα υγείας ακόμα και πριν την χρήση οποιοδήποτε βοτάνου.

\*Επιμέλεια- Ελένη Μιχαλάκη

**Πηγή:** [newsitamea.gr](http://newsitamea.gr)