

Τσουκνίδα: Ένα ρόφημα που κάνει θαύματα - Δείτε αναλυτικά

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η τσουκνίδα είναι γνωστή από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές της ιδιότητες.

Τα φύλλα της τσουκνίδας μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο φαγητό, στις σαλάτες, σε χόρτα, σούπες, πίτες, ροφήματα και έχουν πολλαπλά οφέλη για τον οργανισμό.

Συγκεκριμένα:

-Είναι πλούσια σε ασβέστιο που ωφελεί τα οστά, αλλά και σε κάλιο, συμβάλλοντας στην καλή αρτηριακή πίεση και την υγεία της καρδιάς

-Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, που ενισχύει τις άμυνες του οργανισμού και βοηθάει στην καλύτερη απορρόφηση σιδήρου, που επίσης περιέχει, γι' αυτό και συστήνεται σε περιπτώσεις σιδηροπενικής αναιμίας.

-Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στην πήξη του αίματος, και βιταμίνες του συμπλέγματος Β που κάνουν καλό στο νευρικό σύστημα.

-Έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, γι' αυτό καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και εμποδίζει την πρόωρη γήρανση του οργανισμού.

-Έχει αντιμικροβιακή, αντιφλεγμονώδη και αντιρρευματική δράση. Καταπραύνει τις φλεγμονές και πολεμά τα μικρόβια.

Η τσουκνίδα έχει στυπτικές, διουρητικές και τονωτικές ιδιότητες, καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες, ελέγχει τις αιμορραγίες, αυξάνει την αιμογλομπίνη, ελέγχει τα ερυθρά αιμοσφαίρια και τις πηκτικές ουσίες του αίματος.

Τα οφέλη για τη γυναίκα

Η τσουκνίδα, είναι ένα από τα καλύτερα φυσικά μέσα για την αντιμετώπιση των γυναικολογικών ασθενειών ή προβλημάτων (από την περίοδο μέχρι τις αιμορραγίες μετά τον τοκετό).

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η τσουκνίδα προστατεύει από την αιμορραγία και ενισχύει το έμβρυο. Στις θηλάζουσες μητέρες προωθεί την παραγωγή γάλακτος.

Είναι επίσης ιδιαίτερα διουρητική και συμβάλλει στην τόνωση των νεφρών γι' αυτό και βοηθάει τους καταπονημένους νεφρούς κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Πώς θα τη χρησιμοποιήσετε

Τα φύλλα χρησιμοποιούνται ως διουρητικό, για την θεραπεία της αρθρίτιδας, των ρευματισμών, της προστατίτιδας, της υψηλής αρτηριακής πίεσης και της αλλεργικής ρινίτιδας, ενώ είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά στη θεραπεία του βήχα.

Το ρόφημα τσουκνίδας βοηθάει όποιον έχει αιμορραγία, διάρροια, αιμορροΐδες, υψηλό ουρικό οξύ, έκζεμα.

Για εξωτερική χρήση είναι ένα από τα καλύτερα βότανα για την θεραπεία της λιπαρότητας των μαλλιών και της πιτυρίδας.

Πώς θα φτιάξετε ρόφημα τσουκνίδας

1 λίτρο νερό

2 κουταλιές αποξηραμένη τσουκνίδα
Χυμό από φρέσκο λεμόνι
1 κουταλάκι μέλι (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Βράζετε το νερό και προσθέτετε την τσουκνίδα. Το σκεπάζεται και το αφήνετε για 15 λεπτά. Προσθέστε φρέσκο χυμό λεμονιού και μέλι. Καταναλώνετε το ρόφημα ζεστό ή κρύο.

Πηγή: onmed.gr