

## 6 απρόβλεπτες χρήσεις της τσουκνίδας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Φωτο:triklopodia.gr

Όλοι ξέρουμε την συμπαθή τσουκνίδα (*Urtica dioica*), το φυτό που τσιμπάει. Είναι γνωστό ότι διαθέτει φαρμακευτικές ιδιότητες, από τις οποίες η κυριότερη είναι η ισχυρή διουρητική της δράση.

Πράγματι, η τσουκνίδα ενδείκνυται για πολλές διαταραχές του ουροποιητικού συστήματος (μειώνει τα επίπεδα ουρικού οξέος), όπως η καλοήθης υπερπλασία προστάτη, η ποδάγρα κτλ. Ωστόσο, ξέρατε ότι έχει και πολλές άλλες χρήσεις; Διαβάστε το άρθρο, και θα το ξανασκεφτείτε την επόμενη φορά που θα θελήσετε να ξεριζώσετε τις τσουκνίδες, απλά και μόνο επειδή «τσιμπάνε»!

Κατ' αρχήν, πρέπει να χρησιμοποιούμε γάντια όταν συλλέγουμε τσουκνίδες, προκειμένου να αποφευχθεί το τσούξιμο, οι κοκκινίλες, κτλ. Να έχουμε υπόψη μας ότι τα γνωστά συμπτώματα οφείλονται στο τοξικό υγρό που περιέχουν τα τριχίδια του φυτού, το οποίο όμως εξουδετερώνεται με τον βρασμό. Πάμε να δούμε πώς

μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε σε μη φαρμακευτικό πλαίσιο.

1. Την τρώμε. Η τσουκνίδα είναι πλούσια σε μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, χαλκό, χλώριο, κάλιο, πυρίτιο, νάτριο, σίδηρος), και αποτελεί τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας. Χάρη στην περιεκτικότητά της σε σίδηρο, ενδείκνυται και για την αντιμετώπιση της σιδηροπενικής αναιμίας. Εφόσον ζεματιστεί, η τσουκνίδα μπορεί να καταναλωθεί π.χ. ως εξής:

- Σε πίτες (τσουκνιδόπιτα) ή σούπες (τσουκνιδόσουπα) αντικαθιστώντας πλήρως ή εν μέρει το σπανάκι. (Η τσουκνιδόσουπα ήταν και το κύριο γεύμα του γιόγκι Μιλαρέπα!)

- Σε ζυμαρικά - την αλέθουμε ζεματισμένη, και φτιάχνουμε ζυμαρικά όπως θα κάναμε με το σπανάκι.

- Πουρές τσουκνίδας - δεν υπάρχει...

2. Λουζόμαστε. Το αφέψημα τσουκνίδας είναι εξαιρετικό ξέπλυμα για τα μαλλιά. Τα δυναμώνει και τους χαρίζει λάμψη. Άλλωστε, το εκχύλισμά της χρησιμοποιείται συχνά σε σαμπουάν και άλλα προϊόντα φροντίδας του τριχωτού της κεφαλής.

3. Πίνουμε μύρα. Από την ζύμωση των φύλλων προκύπτει ένα ιδιαίτερο ποτό (κάτι σαν κρασί ή μύρα). Στην υγεία μας λοιπόν!

4. Φτιάχνουμε λίπασμα. Από τα φύλλα φτιάχνεται ένα ειδικό παρασκεύασμα, το οποίο χρησιμοποιείται τόσο ως τροφή για τα φυτά, όσο και για ψέκασμα για την αντιμετώπιση ασθενειών των φυτών.

5. Ντυνόμαστε. Οι ίνες ενός Ασιατικού είδους χρησιμοποιούνται στην κλωστοϋφαντουργία!

6. Μαστιγωνόμαστε! (Σιγά μην και δεν είχατε καταλάβει πού το πηγαίνω!) Είναι γεγονός ότι σε παλαιότερες εποχές (ενίοτε και στην σύγχρονη εποχή) ήταν πολύ διαδεδομένη η πρακτική (γνωστή στην αγγλική γλώσσα ως urtification), κατά την οποία το άτομο έτριβε στο σώμα του φύλλα τσουκνίδας, μαστιγωνόταν με αυτά, ή ακόμα και έπεφτε με γυμνή πλάτη σε τσουκνίδες... Αυτό αποτελούσε μια εναλλακτική μέθοδο αντιμετώπισης αρθραλγίας, ρευματισμών, περιαρθρίτιδας, κτλ.

Αυτά τα ολίγα για την αξιαγάπητη τσουκνίδα!

**Πηγή :** [jointheflow.weebly.com](http://jointheflow.weebly.com)