

LECZENIE ZIOLAMI POKRZYWA

Pokrzywa jest aż nazbyt popularną a parząc zwróciła uwagę człowieka na siebie. Rośnie w zaroślach leśnych, na polach i rumowiskach. Na ogół traktuje się ją jak zwykły chwast ale pokrzywa (*Urtica dioica*) to ziele o dużych właściwościach leczniczych to zbawczyni reumatyków, łysiejących, regulacji, ciśnienia, oczyszczająca organizm itp.

Pokrzywa lubi glebę wilgotną, bogatą w azot. Ziele zbierać można przez cały rok, ale najlepiej przed kwitnieniem. Na zbieranie pokrzyw wybrać się w rękawiczkach i długich spodniach – parzą. Liście pokrzywy działają moczopędnie, przeciw cukrzycy, poprawiającą przemianę materii, hamują krwawienie, czyszczą krew i posiadają pierwiastki jak żelazo, siarkę, potas, wapń i wiele witamin B, C, K, kwas mrówkowy, octowy, stosować można, jako napar lub suszone i sproszkowane liście.

2-3x dziennie łyżeczkę przy zbyt obfitym miesiączkowaniu, przy krwawieniach wszelkiego rodzaju, chorobach nerek i pęcherza moczowego, przy stanach cukrzycowych. Wchodzi w skład Diabetosanu, Reumosanu i Vagosanu.

Młode liście pokrzywy i świeży sok z nich są świetnym środkiem odżywczym i leczniczym np. przy krzywicy, niedokrwistości, obu białaczkach, blednicy. Świeży sok z liści pokrzywy majowej można przechowywać np. w miodzie: sposób 1/10 soku zalać 9/10 miodu, okleić słoik ciemnym papierem i przechowywać w miejscu suchym, chłodnym i ciemnym. Stosować można w początkowej fazie guzów ziarniczych, dalej w celu poprawienia obrazu krwi np. po kuracjach antybiotykami, przy regulacji ciśnienia krwi, przy poprawie przy serca, przy odczuwaniu cierpienia i marznięcia nóg. Brać doustnie jedną łyżeczkę dziennie. Nalewkę na całej pokrzywie uzyskujemy w ten sposób: ze 3-4 części zmielonego ziele zalewamy spirytusem 70% w ilości 3-krotnie większej i odstawiamy w ciemne miejsce na 2-3 tygodnie. Zlać i precedzić względnie odlać za każdym razem tyle co do jednorazowego użytku. Stosować można przy przeziębieniach, zatruciach żołądkowych, biegunkach bakteryjnych w ilości 2 łyżeczka na szklankę herbaty.

Zewnętrznie pokrzywę stosuje się przy reumatyzmie, artretyzmie lub ischiasu. Ból powstały z poparzenia pokrzywą ustępuje po posmarowaniu oliwą. Przy krwawieniu z nosa należy stosować watę umaczając w świeżo wyciśniętym soku z pokrzywy. Ale niezależnie od tego uzupełnianie organizm witaminę K.

Liście do wewnątrz stosuje się w naparze z 10-20 g na szklankę wrzątku. Pić 3x dziennie po ¼ szklanki. W maju zalecam picie soku wyciśniętego z młodych pokrzyw 1-2x dziennie po 2 łyżeczki. Taka kuracja 1-2 tygodnie wpływa dodatnio na organizm. Świeże pokrzywy przez całe lato, a suszone zimą dodawane do karmy, np. kurom, powodują zwiększenie ich nośności i ciemne zabarwienie żółtka w jajku (karoteny).

Przy wiosennym zmęczeniu, jedzmy młode liście pokrzyw. Przy łupieżu możemy sami przygotować płukanek: 25 g liści pokrzywy, 25 g liści i kwiatów nasturcji, 1 l wody i 30 ml octu winnego. Wodę zagotować, a potem wrzucić pokrzywę i nasturcję. Odstawić na noc, rano odcedzić i dodać ocet. Po każdym myciu włosów spłukać tym szamponem.

Liście pokrzywy można dodać do twarogu, omletów, polewek, zup np. zupa pokrzywowa z jajkiem na twardo. Dodać liście do sałatek.

Pokrzywa jako sama nie jest smaczna, wówczas można ją mieszać z miętą, z rumiankiem. Przygotowujemy herbatę z 2 łyżeczek suszonych ziół na szklankę wrzątkiem na 10 min. Pić 2-3x dziennie po szklance między posiłkami a przekonamy się o zbawiennych właściwościach regenerujących, odmładzających.

Pokrzywa w połączeniu z innymi ziołami stosowane jest przy różnicy dolegliwościach np. przy hemoroidach, przy anemii, przy kuracji zmacniająco-łączącej, po chorobach itp.

Liście i ziele pokrzyw zbierać w słoneczne dni przy zbierającym księżycu. Suszyć w przewiewnym miejscu albo podgrzewamy do temperatury do ok. 60 C. Jako suche liście stosować można do sera białego, do zup, jako dodatek, do herbat, do kąpieli. Natomiast liście świeże zjadać np. z serem, sporządzać herbatki względnie pokroić i wrzucić do miodu względnie zagotować krótko i odcedzić do kąpieli ciała, nóg.

W sadownictwie pokrzywę stosują do podlewania roślin i do spryskiwania drzew owocowych przed szkodnikami, bakteriami itp.

Pokrzywa ma wielorakie zastosowanie zapobiegawcze i w leczeniu, posiada szerokie zastosowanie w kuracjach antynowotworowych, że warto wybrać się i nazbierać na bieżąco względnie na zapas na okres zimowy.

Henryk Powęska

Miód pokrzywowy: liść pokrzywy 4/5 +liść orzecha włoskiego 1/5. Sok uzyskany mieszać z miodem spadziowym w proporcji: łyżka miodu na słoiczek soku ok. 1/3 l. Zmieszać i trzymać w lodówce do 10 dni. Rano kieliszek soku w szklance wody + sok z cytryny – pić na czczo. Kuracja 4-6 tygodni. Oczyszcza organizm, likwiduje zmęczenie. Korzenie pokrzywy z wiosny, jesieni umyć, posiekać, dać do butelki i zalać wódką na 14 dni w ciepłe i ciemne miejsce. Stosować do smarowania głowy.

Wspomniałem, że naziemne części ziół należy zbierać, gdy księżyc przybywa (od nowiu do pełni) najwięcej cennych substancji leczniczych oraz soków. Natomiast korzenie pozyskuje się podczas ubywania księżycy, czyli pomiędzy pełnią a nowiem. Zbiór roślin leczniczych kończy się w wigilię św. Jana.