

Urtica dioica, Ουρτική η δίοικος

Είναι φυτό κοινό σε όλη την Ελλάδα και στα Βαλκάνια. Φθάνει το ένα μέτρο και έχει φύλλα πριονωτά, ωειδή και μυτερά στην άκρη. Αυτό που προκαλεί τον πόνο και τη φαγούρα στο άγγιγμα των φύλλων είναι το μυρμηκικό οξύ και ένζυμα με δηλητήριο που έχουν στο χνούδι τους. Εκεί βρίσκονται και οι περισσότερες θεραπευτικές ουσίες. Αυτή η φλεγμονή, ο πόνος και ο κνησμός που προκαλεί είναι και η θεραπεία για τούς ρευματισμούς, την αρθρίτιδα και την ουρική αρθρίτιδα.

Η τσουκνίδα είναι βρώσιμο φυτό με πολλές θρεπτικές ουσίες, γι' αυτό και σε πολλά μέρη φτιάχνουν ωραίες σούπες αλλά και πίτες. Έχει σίδηρο, μαγνήσιο, βιταμίνες. Είναι ένα καλό διουρητικό και είναι κατάλληλο για πέτρες στα νεφρά και κατακράτηση ούρων. Τονώνει και καθαρίζει τον οργανισμό, σταματάει τις αιμορραγίες, είναι ανθελμινθικό (διώχνει τα σκουλήκια από τα έντερα) και αντισπασμωδικό.

Τα παλιά χρόνια την χρησιμοποιούσαν στην χολέρα διότι σταματάει την διάρροια. Σταματάει την ρινορραγία και επαναφέρει την ακανόνιστη έμμηνο ρύση. Αυξάνει το γάλα στις μητέρες που θηλάζουν. Εξωτερικά είναι αποτελεσματικό στους ρευματισμούς και τα αρθρικά, απολυμαίνει και καθαρίζει τις μολύνσεις του στόματος (άφθες, ουλίτιδα) και του δέρματος (ακμή, έκζεμα), αλλά σταματάει και την τριχόπτωση.

Συμβουλές

Να μην φοβάστε την τσουκνίδα αν βρεθεί στον δρόμο σας, μπορεί να σας πονέσει και να σας ενοχλήσει προκαλώντας σας φαγούρα, αλλά τελικά θα σας ευεργετήσει. Αν δεν το αντέχετε κάπου εκεί γύρω θα υπάρχει η μολόχα, κόψτε ένα φύλλο και τρίψτε το πονεμένο μέρος.

Αν έχετε πόνους στις αρθρώσεις ή ρευματικούς πόνους, κόψτε ένα βλαστάρι τσουκνίδας με προσοχή και με γάντια και χτυπήστε το πονεμένο μέρος. Στην αρχή το σημείο θα πρηστεί και θα πονέσει, αλλά σύντομα θα υποχωρήσουν τα συμπτώματα της ασθένειας.

Η Ανοιξη είναι η εποχή που μαζεύουμε τις τσουκνίδες. Βάζουμε ένα ποτήρι φρέσκα φύλλα σε ένα λίτρο βραστό νερό, το αφήνουμε δέκα λεπτά και σουρώνουμε. Τονώνει την κυκλοφορία και αποτοξινώνει τον οργανισμό!

Η φαρμακοποιός σας

Ημερομηνία καταχώρησης: 3.5.2007