

# JEDZ(MY)...POKRZYWY:-)

**Droga Młodzieży, wyszukuję dla Was różne sposoby na zdrowy styl życia. Mam nadzieję, że każdy znajdzie coś zdrowego dla siebie albo, co lepsze, przypasuje Wam wszystko co proponuję w**



**swoich artykułach:-D...W każdym razie dziś proponuję Wam zainteresowanie się właściwościami zdrowotnymi...pokrzywy, która parzy ale proponuję, żebyście ją zaparziali i wcinali na surowo, tak jak robię to ja. Na koniec zaproponuję Wam pięć dań na bazie pokrzywy a wszystko dla Waszego lepszego samopoczucia, byście się oczyścili, dowitaminizowali...po prostu lepiej czuli...lepszą odporność, jakość życia mieli. Poczytajcie..**

**Pokrzywę w Polsce bardzo łatwo znaleźć. Raczej jej unikamy, często traktujemy wyłącznie jako chwast. Tymczasem może ona stanowić cenny i smaczny składnik wielu potraw! Cenią ją Francuzi, którzy zdecydowanie wiedzą, co zrobić z tej rośliny. Wiedziały to także nasze babki! Idąc ich przykładem – zapraszamy pokrzywę do kuchni.**

**Pokrzywa jest pospolitą rośliną, którą dostrzegamy na każdym kroku. Kojarzy nam się z nieprzyjemnym pieczeniem, spowodowanym dotknięciem jej liści. Jednak roślina ta, posiada **wiele zdrowiodajnych właściwości, które są wykorzystywane od wieków**. Dowiedz się na co korzystnie wpływa pokrzywa.**

## **Pokrzywa:**

- to bogate źródło wielu cennych elementów: m.in. chlorofilu, ksantofilu, karotenu, witaminy C, E, K, B2, kwasu pantotenowego, garbników i flawonoidów, wapnia, magnezu, żelaza, fosforu, manganu, cynku i krzemu;
- jest wykorzystywana w leczeniu i profilaktyce wielu schorzeń, m.in. przy stanach zapalnych dróg moczowych, w leczeniu cukrzycy, sprzyja też tamowaniu krwotoków, gojeniu ran, łagodzi bóle reumatyczne;

- ma korzystny wpływ na układ trawienny, poprawia perystaltykę jelit, przyspiesza przemianę materii, wspomaga działanie nerek i wątroby, wpływa na wzrost liczby czerwonych krwinek i obniża poziom cukru we krwi;
- wzmacnia cebulki, zapobiega łupieżowi i regeneruje włosy;
- ma przyjemny, korzenny smak, lekko przypominający szpinak.

### **Na co wpływa pokrzywa?**

Roślina ta została nazwana naturalnym antidotum, nie bez powodu. Zalet pokrzywy jest wiele. Pozytywnie wpływa na wsparcie organizmu oraz układu odpornościowego. Także polecana jest osobom zmagających się z kamcią nerkową oraz z nadmiarem wody w ciele, gdyż działa ona moczopędnie. Posiada również dużą ilość witaminy K, będącej szczególnie pomocną podczas leczenia anemii.

Kolejną zaletą jest wpływ pokrzywy na poprawę trawienia i przemianę materii, dzięki czemu jest doskonałym rozwiązaniem podczas oczyszczenia organizmu, a także odchudzania. Pokrzywa także wspiera pracę serca, dobroczynna dla ładnego wyglądu włosów i paznokci.

Jak można zauważyć pokrzywa zalecana jest na wiele problemów zdrowotnych, dlatego warto wprowadzić ją do swojej diety.

### **Nowe wydanie pokrzywy**

Jeżeli brakuje nam czasu na zebranie, wysuszenie oraz przygotowanie pokrzywy do spożycia, niemiecka firma podsuwa doskonałe rozwiązanie

Teraz w doskonałej wygodnej formie cukierka pokrzywowego z EKSTRAKTEM pokrzywy od firmy Reutter. Nie do zaparzania, lecz do ssania. Sama wygoda!

Cukierki Pokrzywowe firmy Reutter są produktem oryginalnym i zawierają pełnowartościowy cenny wyciąg,

czyli ekstrakt z pokrzywy, a nie syntetyczny smak pokrzywy. Poza tym w tych cukierkach pokrzywowych zastosowane składniki są tylko w pierwszym gatunku. Za jakość zostały wyróżnione przez prestiżową Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrze!

Bądź mądry, czytaj etykiety i kupuj oryginały.

Wprowadź więc do swojej diety pokrzywę i ciesz się niesamowitymi korzyściami zdrowotnymi, jakie możesz uzyskać poprzez jej spożywanie.



## Co zawiera pokrzywa?

Kwas foliowy, żelazo, mnóstwo witaminy C, wapń, krzem – to tylko kilka z jej bezcennych składników, które wzmacniają, oczyszczają i regenerują ludzki organizm.

Duża ilość chlorofilu zawartego w liściach pokrzywy zapobiega niedokrwistości organizmu. Pokrzywa zawiera też w sobie sole mineralne oraz mikroelementy, takie jak: magnez, wapń, potas oraz doskonale przyswajalne żelazo (becenne!), szczególnie ważne w leczeniu osłabienia, apatii lub anemii. Wyciąg z liści pokrzywy i sporządzone z niej napary pomagają w pozbyciu się toksyn (zwłaszcza mocznika) z organizmu, a także ułatwiają trawienie i łagodzą dolegliwości związane ze stanem zapalnym przewodu pokarmowego. Ta na pozór zwykła roślina, jest również źródłem cennych witamin: A, B, C oraz K. Doskonale oczyszcza i wzmacnia nerki. A teraz bardziej szczegółowo o tym.

## Co potrafi pokrzywa?

- **Wzmacnia układ odpornościowy!**

**Naukowcy stwierdzili, że pokrzywa posiada właściwości immunologiczne oraz immunomodulujące – czyli zwiększa lub zmniejsza aktywność komórek odpornościowych organizmu, co może być bezcenne w przypadku wielu chorób o podłożu autoimmunologicznym, jak np.**

**reumatoidalne zapalenie stawów.**

**Udowodniono również, że pokrzywa pobudza proces niszczenia chorobotwórczych bakterii, wirusów oraz grzybów. Wspomaga wytwarzanie w organizmie limfocytów typu T – komórek produkujących przeciwciała. Wiadomo również od dawna, że pokrzywa sprzyja tworzeniu naturalnej broni przeciw wirusom zwanej interferonami**

- **Oczyszcza, leczy i chroni nerki!**

Już słynny medyk Avicenny pisał o niezwykłym działaniu pokrzywy na nerki. Pokrzywa od wieków jest więc wykorzystywana do oczyszczania i leczenia nerek, min. kamicy nerkowej, skąpomoczu, czy też stanów zapalnych nerek, pęcherza moczowego oraz dróg moczowych. Pokrzywa jest zalecana osobom z nadciśnieniem tętniczym krwi, u których istnieje duże ryzyko uszkodzenia nerek – pokrzywa działa na nie ochronnie.





- **Idealny lek na anemię!**

Od zawsze podawano pokrzywę rekonwalescentom, osobom osłabionym, cierpiącym na anemię czy wyczerpanym. Teraz udowodniono już naukowo, że pokrzywa posiada bezcenne i niesamowite właściwości krwiotwórcze. Zawiera idealną i unikalną mieszankę składników: kwasu foliowego, żelaza, miedzi i witaminy K – a więc składników biorących udział w tworzeniu czerwonych krwinek i hemoglobiny. Dlatego z pewnością pokrzywa jest idealną rośliną, która wzmacnia organizmy naszych dzieci oraz wszystkich osób osłabionych, zestresowanych, przemęczonych, żyjących w pośpiechu, używających leków itd.

- **Oczyszcza organizm po antybiotykoterapii!**

Po kuracji antybiotykami organizm wymaga oczyszczenia i regeneracji. Idealnie czyni to pokrzywa, ponieważ pomaga w usuwaniu z organizmu metabolitów (pozostałych po lekach), oczyszcza wątrobę oraz nerki i przywraca równowagę biologiczną organizmu. Regeneruje również osłabiony organizm, ponieważ zawiera mnóstwo cennych składników, w tym wspomniane już żelazo oraz kwas foliowy.

- **Oczyszcza organizm – również z chemii, z kwasu moczowego i wszelkich toksyn!**

Kwas moczowy osadzając się w stawach powoduje stany zapalne oraz ostry ból i obrzęki. Pokrzywa wspiera usuwanie kwasu moczowego wraz z moczem. Pomaga pozbyć się mocznika czy jonów sodu. Oczyszcza również organizm osób, które długotrwale przyjmują leki czy też jedzą pożywienie zawierające chemiczne dodatki.

- **Leczy reumatyzm i artretyzm!**

Już w starożytnym Rzymie pokrzywą leczono reumatyzm, artretyzm, gościec i wszelkie bóle stawów. Współcześnie przeprowadzono na szeroką skalę badania obejmujące 10.000 pacjentów cierpiących na przewlekłe bóle reumatyczne. Każda z badanych osób otrzymywała codziennie porcję wyciągu z pokrzywy (wodno – alkoholowego), który odpowiadał 9,64g suszonej pokrzywy. Okazało się, że aż 95% badanych osób stwierdziło wyraźną poprawę stanu zdrowia i samopoczucia. Aby zlikwidować problemy ze stawami zaleca się również znaną od dawna metodę biczowania.

Skuteczność tego leczenia również udowodniono naukowo. Osoby, które miały problemy ze stawami kciuka lub palców po tygodniu „biczowania” tych miejsc lub robienia okładów stwierdziły bardzo wyraźną poprawę oraz zwiększoną ruchomość stawów. W ten sposób działa kwas mrówkowy, histamina i inne substancje, które powodują, że



**pokrzywa parzy. Wywołują one na skórze silne przekrwienie, co daje poczucie gorąca i pieczenia. Działa to bardzo podobnie jak akupunktura, która pobudza receptory. Niesamowite są wyniki badań, które pokazują, że działanie pokrzywy w przypadku przewlekłego reumatoidalnego zapalenia stawów było tak silne, że u niektórych pacjentów wycofano niesteroidowe leki przeciwzapalne, ponieważ okazały się niepotrzebne. Jak wiemy sterydy mają liczne działania uboczne, a pokrzywa nie**

- **Oczyszcza i wspomaga regenerację wątroby!**

Francuscy eksperci dowodzą, że pokrzywa daje świetne efekty w przypadku uszkodzenia wątroby, np. wszelkimi substancjami chemicznymi. Leczy też zatrucia wątroby.

- **Leczy stan zapalny jelita grubego!**

Jak dowodzą amerykańscy naukowcy składniki zawarte w pokrzywie leczą stan zapalny jelita grubego.

- **Dodaje energii i zapobiega nowotworom!**

Pokrzywa zawiera mnóstwo krzemu, który wzmacnia biopole energetyczne człowieka. Zawartość cennych składników odżywczych działa lepiej niż niejeden energydrik! Krzem jest bezcennym pierwiastkiem dla człowieka, który jest niestety słabo przyswajalny. Najlepsza jego forma to świeże rośliny. Podczas sezonu warto więc korzystać z możliwości zbierania pokrzywy, aby uzupełnić organizm w ten cenny pierwiastek. Gdy w naszym organizmie jest zbyt mało krzemu (badania wykazują, że Polacy cierpią na jego znaczny niedobór), stwarzamy w organizmie idealne warunki dla powstawania nowotworów, narażamy się na zawał serca, a nawet udar. Dlatego osoba dbająca o zdrowie powinna w czasie sezonu jak najczęściej jadać potrawy z pokrzywą, pić sok z pokrzywy lub napar ze świeżych pokrzyw.

- **Wspomaga leczenie alergii!**

Jedno z amerykańskich pism naukowych opublikowało informację, że badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wykazały, że pokrzywa działa przeciwalergicznie i zdecydowanie łagodzi objawy kataru siennego. Dzieje się tak prawdopodobnie za sprawą flawonoidów, które działają przeciwhistaminowo. Prawdopodobnie duży wpływ ma na to również działanie immunomodulujące pokrzywy.

- **Wzmacnia kości, ułatwia ich zrastanie i zapobiega osteoporozie!**

**Pokrzywa zawiera mnóstwo dobrze przyswajalnego przez ludzki organizm wapnia oraz krzemu. Ta mieszanka czyni pokrzywę remedium na wszelkie problemy z kośćmi, sprawia, że stają się mocniejsze, szybciej się zrastają, a chrząstki stawowe ulegają odnowieniu**

- **Przedłuża młodość!**



Pokrzywa zawiera mnóstwo antyoksydantów, które unieszkodliwiają wolne rodniki odpowiedzialne za degenerację organizmu (starzenie) oraz mnóstwo chorób, w tym choroby serca i układu krążenia, choroby Parkinson i Alzheimera, choroby oczu, nowotwory, cukrzycę itd. Do tych bezcennych antyoksydantów zaliczana jest witamina C, E, kwas foliowy czy karoten, w które bogata jest pokrzywa.

- **Likwiduje obrzęki, usuwa nadmiar wody z organizmu!**

Nogi, twarz, powieki, a czasem całe ciało puchną, ponieważ organizm gromadzi i zatrzymuje wodę. Pokrzywa skutecznie pomaga usunąć te złogi, ponieważ działa lekko moczopędnie i usprawnia pracę nerek.

- **Wspomaga odchudzanie!**

Pokrzywa zawiera sekretynę – co aktywizuje pracę trzustki oraz wpływa na produkcję żółci przez wątrobę. Ułatwia i reguluje trawienie, przez co jest wsparciem dla osób, które pragną zgubić zbędne kilogramy.

### **A jakie wartości odżywcze zawiera sok z pokrzywy?**

Sok z pokrzywy zawiera wiele składników odżywczych:

**Witaminy:** witaminy A, C i K, a także kilka witamin z grupy B. **Minerały:** wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas i sód, **Tłuszcze:** kwas linolowy, kwas linolenowy, kwas palmitynowy, kwas stearynowy i kwas oleinowy **Aminokwasy:** wszystkie niezbędne aminokwasy **Polifenole:** kaempferol, kwercetyna, kwas kawowy, kumaryny i inne flawonoidy. Polifenole w diecie uważane są za substancje korzystne dla zdrowia człowieka i przypisuje im się działanie przeciwnowotworowe oraz ochronne przeciwko chorobom układu krążenia. **Pigmenty:** beta-karoten, luteina, luteoksantyna i inne karotenoidy Co więcej, wiele z tych składników odżywczych działa jako przeciwutleniacze w organizmie. Przeciwutleniacze to cząsteczki, które pomagają bronić komórek przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Szkody spowodowane przez wolne rodniki są związane ze starzeniem się, a także z rakiem i innymi szkodliwymi chorobami. Badania, pokazują że ekstrakt z pokrzywy może podnieść poziom antyoksydantów we krwi.

A oto przykłady dań z pokrzywy:

## **1. Zupa**

### **Składniki:**

- 1 kg ziemniaków
- kilka garści liści pokrzywy
- 1 cebula
- kawałek białej części pora
- kawałek selera
- pietruszka
- łyżka masła
- sól

- pieprz
- kilka sztuk ziela angielskiego
- liść laurowy
- kilka łyżek śmietany lub jogurtu
- jajka na twardo do podania

### Przygotowanie:

Cebulę obramy, kroimy w kostkę i krótką chwilę smażymy na łyżce masła razem z pokrojonym porem. Obieramy warzywa i kroimy je w kostkę, dorzucamy do cebuli i pora. Całość zalewamy wodą. Następnie dodajemy przyprawy i gotujemy 20-25 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Do zupy wrzucamy posiekane pokrzywy i gotujemy jeszcze 5 minut. Zupę zaprawamy śmietaną, choć można także z tego zrezygnować i już po wylaniu na talerz dodać kleks jogurtu naturalnego. Wyjmujemy ziele angielskie i liść laurowy i miksujemy zupę na krem. Podajemy z jajkiem ugotowanym na twardo.

## 2. Kluseczki

### Składniki:

- szklanka liści pokrzywy
- jajko
- 150 g twarogu
- 6 łyżek mąki pełnoziarnistej
- łyżka mąki ziemniaczanej

### Przygotowanie:

Liście pokrzywy myjemy i parzymy. Miksujemy z jajkiem. Dodajemy twaróg (polecamy kremowy), mąki. Zagniatamy ciasto, formując wąski wałeczek. Kroimy jak kopytka i gotujemy na lekko osolonej wodzie. Gotowe!

## 3. Surówka

### Składniki:

- garść liści pokrzyw
- cebula
- świeży koperek
- natka pietruszki
- rzodkiewka
- sałata, np. masłowa, lodowa, rzymska
- szczypiorek
- jabłko



- cytryna, sól ziołowa

### **Przygotowanie:**

Składniki surówki myjemy i osuszamy, w razie potrzeby – obieramy. Zieleninę kroimy, marchew i jabłko trzemy na tarce. Doprawiamy sokiem z cytryny i solą.

## **4. Pesto**

### **Składniki:**

- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanych orzeszków pinii (lub innych, np. nerkowce, włoskie, laskowe)
- 2 łyżki tartego sera żółtego
- 6-8 łyżek blanszowanych, posiekanych liści pokrzywy
- sól
- oliwa z oliwek

### **Przygotowanie:**

Pesto najlepiej przygotować w moździerzu. Wsypujemy do niego orzeszki i lekko je miażdżymy. Siekamy czosnek i dodajemy do pesto. Do moździerza wsypujemy kolejno: sól, ser, pokrzywę. Starannie miażdżymy wszystkie składniki, aż masa stanie się w miarę gładka i jednolita. Polecamy do makaronów i ryb.

## **5. Omlet**

### **Składniki**

- 3-4 garście liści pokrzywy
- 3 jajka
- 3-4 łyżki bułki tartej
- sól, pieprz, czosnek
- 2 średnie cebule
- masło klarowane



### **Przygotowanie:**

Świeżo zebrane liście pokrzywy myjemy, sparzamy wrzątkiem i odsączamy. Jajka ubijamy na puszystą masę, dodajemy bułkę tartą, sól, pieprz, starty czosnek. Następnie łączymy masę z pokrzywą. Rozgrzewamy piekarnik do 200 stopni. Pokrojoną w plastry cebulę podsmażamy lekko w płaskim rondlu (lub patelni) na maśle i wylewamy do niego masę pokrzywowo-jajeczną. Smażymy pod przykryciem przez kilka minut, do momentu, aż spód się zarumieni, ale nie przypali. Następnie naczynie wkładamy bez pokrywki do rozgrzanego piekarnika i pieczemy kilka minut, by wierzch się zrumienił.



Czytajcie, przygotujcie te zielone cudenka i je wcinajcie! Polecam! Sam zrywam codziennie czubki tych roślin, zwijam w kulkę i spożywam na surowo a wszystko gołymi rękoma:-) Bądźcie zdrowi, jedzcie, zdrowe, urozmaicone posiłki a wśród nich pokrzywy. Jak nie pamiętacie dlaczego, to jeszcze raz przeczytajcie artykuł. No i nie bądźcie jak małe dziewczynki czy tam chłopcy...że parzy...że ała...i takie tam deliatnorączkowskie narzekania! Twardym trzeba być!:-) Ja codziennie parzę sobie ręce, dziąsła, usta i żyję!Żyję zdrowo do czego i Was zachęcam! Żadnych wymówek!;-) Smacznego!

Arkadiusz Kędzior za: <https://foodzone.pl/pokrzywa-choc-parzy-jedz-ja-w-przystepnej-formie/>,  
<https://dziecisawazne.pl/5-przepisow-na-dania-z-pokrzywa/>, <https://agnieszkamaciag.pl/zwykla-pokrzywa-i-jej-niezwykla-moc/>, <https://www.straganzdrowia.pl/blog/dieta-fitness/sok-z-pokrzywy-9-powodow-dla-ktorych-warto-go-pic#>