

# POKRZYWA – POSPOLITY CHWAST O NIEOCENIONYCH WŁAŚCIWOŚCIACH

*Prawdopodobnie każdy z nas chociaż raz w życiu poparzył się pokrzywą. Wszyscy wiemy, jak nieprzyjemne jest takie doświadczenie i staramy się unikać dotknięcia tej rośliny, kiedy tylko ją widzimy. Nie wszyscy jednak wiedzą, że ta nie lubiana bylina ma wiele cennych właściwości, które postaram się przedstawić i mam nadzieję, że po przeczytaniu tego artykułu popatrzyicie na pokrzywę przychylniejszym wzrokiem.*



Ten zwykły-niezwykły chwast jest źródłem witamin i minerałów. Zawiera witaminę A, która wpływa na wzrok, witaminę C (zwiększa odporność organizmu) oraz witaminę K, która wpływa na krzepliwość krwi. Jeżeli chodzi o składniki mineralne, mamy tutaj bogactwo magnezu, siarki, jodu, wapnia, fosforu, krzemu i potasu. Pozostałe składniki, które również będą miały wpływ na właściwości prozdrowotne pokrzywy to: garbniki, karotenoidy, fitosterole, olejki eteryczne czy flawonoidy. Badania pokazują, że ekstrakt z pokrzywy może przyczynić się do podniesienia antyoksydantów we krwi, za sprawą wielu przeciwutleniaczy zawartych w tej leczniczej roślinie. Jak wiadomo, antyoksydanty spowalniają proces starzenia się komórek naszego organizmu oraz chronią je przed uszkodzeniem przez wolne rodniki.

## WPŁYW NA ZDROWIE

Pokrzywa ma działanie moczopędne, czyli powoduje zwiększenie ilości wydalanego moczu, dlatego też zalecane jest jej stosowanie w kamicy nerkowej, stanach zapalnych dróg moczowych oraz w usuwaniu nadmiaru wody z organizmu przy obrzękach. Takie zwiększone wydalanie moczu powoduje, że wraz z nim usuwane są w większej ilości szkodliwe związki przemiany materii, co wpływa na detoksykację organizmu. Wspomaga również usuwanie złogów kwasu moczowego, co wykorzystuje się wspomagająco w leczeniu dny moczanowej.

W medycynie naturalnej wykorzystuje się nie tylko liście pokrzywy, ale również jej korzenie. Korzeń stosowany jest w leczeniu początkowych stadiów przerostu gruczołu krokowego oraz jego następstwami, czyli leczeniu zaburzeń oddawania moczu. Substancjami odpo-

wiedzialnymi za to działanie pokrzywy są lektyny i polisacharydy, które hamują enzym zwany aromatazą.

Ekstrakt z pokrzywy można również stosować w celu obniżenia ciśnienia krwi. Efekt ten może być skutkiem kilku czynników takich jak stymulacja przez pokrzywę tlenu azotu, który powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, a co za tym idzie spadek ciśnienia czy wytwarzanie przez pokrzywę związków, które działają jak blokery kanałów wapniowych. Dodatkowo, efekt moczopędny, jaki wywołuje ta bylina, również przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi. Jednak jej zdolność do regulacji ciśnienia nadal nie została w pełni wyjaśniona, potrzebne jest więcej badań w tym zakresie. Pokrzywa powoduje też obniżenie poziomu lipidów, co wpływa na unormowanie poziomu cholesterolu we krwi.



REKLAMA



# Bliskie wrażliwej skórze

NR 1 WŚRÓD MAM I PEDIATRÓW<sup>1,2</sup>



1. IQVIA Medical Index 4Q 2020, Proj RX MAT 12/2020 © 2021 IQVIA and its affiliates. All rights reserved.

2. Brand Tracker, Millword Brown, Badanie znajomości marek aptecznych, TOM=48%, n=200.

EMO/XXXXXXXXXXXX



Pokrzywa najbardziej znana jest ze swoich właściwości moczopędnych i oczyszczających, jednak nie wszyscy wiedzą, że zostały przeprowadzone badania, które udowodniły przeciwbólowe działanie pokrzywy! Stosować ją można przy reumatoidalnych bólach stawów czy dyskopatii, jak również przy takim schorzeniu jak łokieć tenisisty (jest to naciągnięcie ścięgien powodujący ich stan zapalny) w formie okładów z młodych liści.

Wywary z pokrzywy, dzięki zawartości m.in. żelaza i miedzi, wpływają pobudzająco na produkcję czerwonych krwinek, dlatego też pokrzywa jest zalecana przy anemii czy osłabieniu organizmu. Dodatkowo zawierają wapń oraz witaminę K, które wpływają na krzepliwość krwi.

Napary oraz herbaty z pokrzywy wpływają na przyspieszenie przemiany materii i oczyszczają nasz przewód pokarmowy. Pobudzają również

apetyt, dzięki stymulacji wydzielania soku żołądkowego i żółci, więc warto rozważyć picie herbaty z pokrzywy przez osoby starsze, które mają problem z jedzeniem odpowiednich ilości pokarmów.

Pokrzywa najbardziej znana jest ze swoich właściwości moczopędnych i oczyszczających, jednak nie wszyscy wiedzą, że zostały przeprowadzone badania, które udowodniły przeciwbólowe działanie pokrzywy!

Stosować ją można przy reumatoidalnych bólach stawów czy dyskopatii, jak również przy takim schorzeniu jak łokieć tenisisty (jest to naciągnięcie ścięgien powodujący ich stan zapalny) w formie okładów z młodych liści.

## WPŁYW NA URODĘ

Ekstrakt z pokrzywy często możemy spotkać w różnego rodzaju kosmetykach – szamponach, odżywkach do włosów, mydłach czy kremach. Pokrzywa ma dobroczynny wpływ na

naszą skórę i włosy. W szamponach i odżywkach do włosów wykorzystuje się jej działanie pobudzające wzrost nowych włosów oraz efekt wzmacniający. Stymulacja wzrostu włosów spowodowana jest pobudzeniem krążenia krwi, a co za tym idzie więcej tlenu i składników odżywczych dociera do skóry głowy i sprzyja pięknym i zdrowym włosom. Pokrzywa wpływa na zmniejszenie wydzielanego łoju, dzięki czemu przyczynia się do ograniczenia przetłuszczania się włosów oraz zapobiega powstawaniu łupieżu.

Ekstrakty z pokrzywy wykorzystuje się z kolei do przemywania skóry trądzikowej, ze względu na jej bakteriobójcze działanie.

Również forma doustna, jak choćby napar czy tabletki, poprzez bogactwo witamin i minerałów wpływa korzystnie na poprawę wyglądu skóry oraz wzmocnienie włosów i paznokci.

## PRZECIWWSKAZANIA

Lista przeciwwskazań do spożywania pokrzywy na szczęście nie jest długa. Przy stosowaniu leków na cukrzycę nie jest zalecane spożywanie doustnych preparatów z pokrzywy. Osoby, które cierpią na choroby nerek również nie powinny stosować preparatów z pokrzywy, ze względu na jej działanie moczopędne, które nie zawsze jest wskazane. Przy zbyt wysokim poziomie żelaza we krwi należy odstawić ekstrakt z pokrzywy. Trzeba mieć również na uwadze, że jak każda roślina, pokrzywa może wywołać reakcję alergiczną, dlatego zwracajmy uwagę na niepokojące objawy takie jak nagła wysypka, czerwone plamy. W jakich formach używać pokrzywy?

### • Herbata

Możemy kupić gotową w torebkach albo jako wysuszone liście. Zalewamy wtedy 1 łyżkę wysuszonych

liści pokrzywy wrzątkiem i pozostawiamy pod przykryciem na 15 minut. Po upływie tego czasu otrzymujemy napar, który rozgrzeje nas w chłodne wieczory. Maksymalna dzienna dawka takiego naparu to 4 filiżanki.

### • Sok

Postać wywaru z pokrzywy, którą można kupić gotową w butelce i codziennie spożywać. Osoby z cukrzycą powinny jednak zachować ostrożność, bo przeważnie sok zawiera cukier. Warto wspomnieć, że nie wolno stosować pokrzywy w sposób ciągły. Po miesiącu najlepiej zrobić sobie tygodniową przerwę, zanim znów wrócimy do picia naparu czy soku.

### • Płukanka do włosów

W jaki sposób przygotować płukankę? Parzymy susz pokrzywy, jak w przypadku przygotowania herbatki, a następnie po ostygnięciu polewamy nim włosy i skórę głowy po wcześniejszym umyciu szamponem. Delikatnie wmasowujemy napar w skórę głowy. Nie splotujemy naparu. Taka płukanka będzie działać wzmacniająco na włosy, a stosowana regularnie powinna zmniejszyć wytwarzanie łoju, jeżeli mamy szybko przetłuszczające się włosy.

### • Gotowe formy: tabletki, szampony, odżywki do włosów, kremy, toniki.

Jak widać, pokrzywa ma wiele cudownych właściwości, które przyniosą korzyści osobom dorosłym niezależnie od wieku. Chwast ten ma tak bogaty skład i wielokierunkowe działanie, że każdy z nas znajdzie coś dla siebie.



NOWOŚĆ



Proteza zębowa nie rusza się przez cały dzień\*

Jedz, co chcesz - drobinki jedzenia nie przedostaną się pod protezę

\*mocuje protezę zębową od 8 do 12 godzin

CE wyrób medyczny

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. Producent: Queisser Pharma GmbH & Co. KG Schleswiger Str. 74, 24941 Flensburg, Niemcy

GABRIELA ZAWERACZ

Pracownik Apteki