

niesteroidowych. W 1990 roku przeprowadzono badania mające na celu potwierdzenie przeciwbólowego działania pokrzywy (*Urtica Doica*). Badaniom poddano grupę osób, u których zdiagnozowano stany zapalne stawów i kości, a także bóle dysku oraz bóle wywołane urazami mechanicznymi tj. naciągnięcie, zapalenie ścięgien, „łokieć tenisisty”. Wyniki badań były zadawalające i świadczące o przeciwbólowym działaniu pokrzywy.

Inne możliwe zastosowania

W infekcji jamy ustnej, w zapaleniu dziąseł (zwłaszcza z krwawieniami), w pleśniawkach i w anginie.

Pokrzywę podaje się zewnętrznie i wewnętrznie w wypryskach, trądziku, w łupieżu, w łojotoku, wypadaniu włosów.

W liściach pokrzywy stwierdzono niedawno występowanie substancji pobudzającej organizm człowieka do wytwarzania interferonu i antygenów wirusowych, chroniących przed wirusami, w tym również powodującymi zmiany nowotworowe.

SUPLEMENTACJA

Należy wybierać preparaty standaryzowane na zawartość aktywnych składników pokrzywy. Najlepsze i najskuteczniejsze preparaty zawierają ekstrakty z liści pokrzywy, minimum 1% kwasu krzemowego i jednocześnie świeże nieprzetworzone liście pokrzywy. Porcja zapewniająca skuteczne oddziaływanie to minimum 250 mg ekstraktu plus 200 mg świeżych nieprzetworzonych liści. Preparat należy nabywać wyłącznie w aptekach. Szklana, ciemna buteleczka jest gwarantem stabilnego przechowywania tego delikatnego zioła. Zapewnia też utrzymanie jego świeżości i potencji.

Piśmiennictwo:

1. Castleman M, *The Healing Herbs*, Bantam Books, New York, 1991.
2. „Uzdrowiająca moc witamin, minerałów i ziół”, *Przegląd Reader's Digest* 2000.
3. M. Pieszak, P. Mikołajczak „Właściwości lecznicze pokrzywy zwyczajnej”. *Postępy Fitoterapii* 4/2010.
4. H. Milczarek-Szałkowska „Pokrzywa zwyczajna o niezwykłych właściwościach” *Wiadomości Zielarskie* 6/1999.

Pokrzywa



WIADOMOŚCI OGÓLNE

Lecznicze właściwości tego zioła doceniali już starożytni Grecy. Początkowo stosowano je aby usunąć jad z rany po ukąszeniach węża. Dziś wiemy, że liść pokrzywy pomaga leczyć wypryski, katar sienny oraz usuwać ból i stan zapalny wywołany reumatoidalnym zapaleniem stawów. Od wieków pokrzywa była ludowym środkiem zwalczającym bóle artretyczne. Okłady z pokrzywy stosowano też do usuwania ze skóry trujących substancji. Liście pokrzywy uważane są też za pożywne danie, przypominające smakiem szpinak. Zawierają one bardzo dużo żelaza i innych mikroelementów, witaminę C oraz karotenoidy.

MOŻLIWE ZASTOSOWANIA:

- choroby układu pokarmowego, • choroby układu sercowo-naczyniowego, • choroby wątroby i dróg żółciowych, • działanie moczopędne, • działanie oczyszczające, • działanie przeciwalergiczne (katar sienny), • działanie przeciwbólowe w zwyrodnieniu stawów, • działanie przeciwzapalne, • działanie regenerujące, • łagodzenie chorób skórnych, • nadmierne krwawienia, • obfite miesiączki, • zapalenie stawów, • zatrzymanie płynów, • obrzęki kończyn dolnych.

DZIAŁANIE OGÓLNE

Pokrzywa działa na cały organizm odżywczo, witaminizująco, mineralizująco, wzmacniająco, stymulująco, regulująco, regenerująco i oczyszczająco.

Pokrzywa działa korzystnie na przemianę materii, wykazuje działanie oczyszczające krew, które wynika ze stymulacji krążenia, działa lekko moczopędnie, a dzięki hamowaniu resorpcji zwrotnej wyraźnie zwiększa eliminację chlorków, mocznika i innych szkodliwych produktów przemiany materii.

Pokrzywa dostarcza dużo różnorodnych pierwiastków śladowych, które są składnikami enzymów i hormonów, odpowiadających za prawidłowy przebieg procesów fizjologicznych w organizmie.

Choroby krwi i układu krążenia

Przede wszystkim liście pokrzywy są stosowane w chorobach krwi i w niedokrwistości, w blednicy, w białaczce, w krwawieniach wszelkiego rodzaju, zbyt obfitych krwawieniach miesięczkowych, w krwawieniach z żołądka, jelit, nosa. W problemach z ciśnieniem krwi, w przypadku zwężenia naczyń krwionośnych, również wieńcowych, w miażdżycy, w niewydolności serca.

Działanie moczopędne

Pokrzywa jest środkiem moczopędnym, czyli pomaga organizmowi pozbyć się zbędnych płynów.

U osób cierpiących na infekcję dróg moczowych wzmacnia oddawanie moczu, co sprzyja wypłukiwaniu z organizmu bakterii wywołujących infekcje. Pewną ulgę po zażyciu preparatów z pokrzywy odczuwają kobiety cierpiące na wzdęcia tuż przed miesiączką.

Działanie oczyszczające

Pokrzywę stosuje się jako środek oczyszczający w złej przemianie materii, w zakwaszeniu krwi, w alergii, w nieprawidłowym funkcjonowaniu nerek, zapaleniu dróg moczowych, w niedostatecznym wydalaniu moczu, w kamnicy moczowej i skazie moczanowej.

Działanie ogólnie wzmacniające

Pokrzywę stosuje się jako środek wzmacniający w przypadku: wyczerpania, znużenia, uporczywych bóli głowy, łatwego męczenia się związanego z przepracowaniem, w okresie rekonwalescencji w związku z przebytymi chorobami, w przypadku osłabienia organizmu, spadku odporności i częstych infekcjach wszelkiego rodzaju.

Choroby przewodu pokarmowego

Pomaga w chorobach przewodu pokarmowego: nieżytach, stanach zapalnych, biegunkach, w skurczach brzucha, w zwyrodnieniu błony śluzowej żołądka, w wrzodach żołądka i jelit (szczególnie krwawiących), w chorobach wątroby i dróg żółciowych oraz chorobach śledziony.

Katar sienny

Liście pokrzywy posiadają dowiedzione i wypróbowane właściwości łagodzenia objawów kataru siennego. Kiedy organizm zostaje podrażniony pyłkami i innymi alergenami zaczyna wytwarzać histaminę, która wywołuje stan zapalny objawiający się silnym katarciem i łzawieniem oczu. Pokrzywa jest doskonałym źródłem kwercetyny- flawonoidu, który hamuje działanie histaminy. W badaniach dotyczących tego wpływu stwierdzono, iż ponad 50% pacjentów uznała, że pokrzywa średnio lub bardzo skutecznie łagodzi objawy alergiczne w porównaniu z placebo.

Działanie ściągające i przeciwkrwotoczne

Liść pokrzywy zażywany doustnie ma działanie ściągające, dzięki czemu powstrzymuje krwawienie. Jest w związku z tym stosowany do likwidacji krwotoku z nosa i zmniejszania obfitego krwawienia miesięczkowego.

Łagodzenie bólu – osoby starsze

W medycynie ludowej od dawna znano i stosowano liście pokrzywy w celu łagodzenia bólu. Skuteczność preparatów z pokrzywą jest tak wysoka, że umożliwia ona obniżenie dawek przeciwzapalnych leków

