

Link do produktu: <https://herbalekadonis.pl/pokrzywa-100g-ziolko-p-3587.html>

POKRZYWA 100G ZIÓŁKO

Cena	6,98 zł
Cena poprzednia	6,99 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	0008481
Kod EAN	5903240520329

Opis produktu

POKRZYWA 100G ZIÓŁKO

Wykazuje właściwości moczopędne, dlatego zwiększa ilość wydalanego mocznika z organizmu i polecana jest osobom cierpiącym na kamice nerkową.

Pozytywnie oddziałuje na włosy i paznokcie poprzez wysoką zawartość witamin B1, C, E, i K, a także fosforu, manganu, krzemu czy wapnia, które są również niezwykle potrzebne, aby cały organizm funkcjonował dobrze oraz miał wysoką odporność.

Pokrzywa jest najbogatszym naturalnym źródłem żelaza, co predestynuje ją do stosowania przez kobiety będące w trakcie ciąży lub menopauzy.

Herbata z pokrzywy

Herbaty z ziół to najpopularniejszy sposób ich podawania. Tak samo jest w przypadku pokrzywy. Przygotowanie tego naparu jest nieco bardziej skomplikowane, niż w przypadku innych roślin, jednak również i ta czynność nie powinna przysporzyć większych problemów. W pierwszej kolejności należy wsypać odmierzoną ilość suszu do garnka, zalać zimną wodą i doprowadzić do wrzenia. Następnie należy przykryć to naczynie i gotować jeszcze przez 5 minut. Po zakończeniu tego etapu, należy wyłączyć kuchenkę i trzymać pod przykryciem przez kolejne 10 minut.

Pokrzywa zwyczajna - zdrowie z natury

Ogrodnicy notorycznie usuwają ją ze swoich ogrodów, traktując jako zwykły chwast. Pokrzywa posiada jednak cenne właściwości, dzięki którym znajduje coraz większe uznanie w ziołolecznictwie. O rosnącej popularności przeważa fakt powszechnej dostępności – ostatecznie nie ma wysokich wymagań do wzrostu i można ją powszechnie spotkać w naturze. Rośnie w zasadzie na całym świecie, do wyjątków należy zaliczyć obszary tropikalne oraz oba bieguny.

Pokrzywa - jakie składniki są w niej obecne?

Ziołolecznictwo szczególnie ceni pokrzywę za obecność wielu składników. Ich różnorodność sprawia, że jest to

jedno z najwartościowszych ziół występujących w polskiej strefie klimatycznej. Wyróżnia się wysoką obecnością witamin A, K, B2 oraz C, a dodatkowo znajdują się w niej bogate zasoby takich minerałów, jak magnez czy wapń. Pokrzywa zawiera w sobie także aktywne kwasy organiczne oraz fitosterole. Warto wiedzieć, że pokrzywa jest najbogatszym naturalnym źródłem żelaza, co predestynuje ją do stosowania przez kobiety będące w trakcie ciąży lub menopauzy.

Regularne spożywanie pokrzywy - korzyści

Z uwagi na wysoką zawartość żelaza, pokrzywa zalecana jest szczególnie osobom borykającym się z niedoborem tego minerału. Warto wiedzieć, że jego zbyt niska zawartość w organizmie prowadzi do poważnych konsekwencji. Do najpoważniejszych z nich należy zaliczyć: błądy odcień skóry, poczucie ogólnego zmęczenia, a w skrajnych przypadkach nawet anemię. Dzieje się tak dlatego, że niedobór żelaza w organizmie wpływa na niską zdolność szpiku kostnego do wytwarzania hemoglobiny, a co za tym idzie - pogorszeniu ulega obieg tlenu w organizmie, co prowadzi do jego niedotlenienia.

Ciąża i menopauza - szczególne zalecenia

Pokrzywa zwyczajna jest cenna również dla kobiet w okresie ciąży lub przechodzących menopauzę. Jej regularne zażywanie to zarówno doskonałe uzupełnienie codziennej diety, jak i zapewnienie działania antydetoksykacyjnego. Wspomaga również produkcję mleka, które jest najcenniejszym pokarmem dla noworodków i niemowląt. Składniki obecne w pokrzywie przyspieszają również gojenie się wszelkich obrzęków poporodowych.

Pozostałe korzyści

Roślina ta jest wskazana do spożywania przez osoby borykające się z problemami układu moczowego, głównie za sprawą właściwości moczopędnych. Pokrzywa doskonale sprawdzi się także w okresach przesilenia wiosennego i jesiennego, przede wszystkim z uwagi na jej zdolność do podniesienia ogólnej odporności organizmu. Osoby, które mają problem ze skórą trądzikową, również powinny regularnie pić napar z pokrzywy.

Pokrzywa - stosowanie

Tak jak w przypadku większości ziół, pokrzywa najchętniej podawana jest w postaci naparu. Przy wspomaganiu leczenia przeziębienia oraz innych chorób pomocne są również syropy, których zadaniem jest podniesienie ogólnej odporności organizmu. Branża kosmetyczna także dostrzegła walory tej rośliny, stąd jej obecność w wielu preparatach przeznaczonych do pielęgnacji włosów oraz do walki z łupieżem i świądem. Dodając pokrzywę do kąpieli można zapewnić sobie właściwe odżywienie skóry.

Przeciwwskazania

Do tej pory nie stwierdzono, by stosowanie pokrzywy zwyczajnej miało jakieś szczególne przeciwwskazania. Do wyjątków należy jednak zaliczyć osoby, które cierpią na niewydolność nerek. Właściwości moczopędne tej rośliny mogą przyczynić się do zbyt dużego obciążenia tych organów. Nie zaleca się również, by pokrzywa była stosowana przez osoby borykające się z cukrzycą.