

29 Δεκεμβρίου 2019

Πρέπει να βάλουμε την τσουκνίδα στη διατροφή μας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η τσουκνίδα στην αρχαιότητα έχαιρε μεγάλης αναγνώρισης από τους γιατρούς

της εποχής. Ο Διοσκουρίδης και ο Ιπποκράτης οι οποίοι την ανακάλυψαν, την χρησιμοποιούσαν για την αντιμετώπιση και την ανακούφιση πολλών συμπτωμάτων και ασθενειών.

Ο Ιπποκράτης σε ειδική συγγραφή βιβλίων με βάση τα βότανα και τα οφέλη τους ανέφερε 60 διαφορετικές φυσικές θεραπείες για διάφορες ασθένειες με βάση το φυτό αυτό, ενώ ο Γαληνός την συνιστούσε ως διουρητικό και καθαρτικό.

Με καταγωγή από την Ευρώπη η τσουκνίδα ανήκει στο γένος φυτών *Urtica* της οικογένειας *Urticaceae*. Το όνομα τους προέρχεται από το λατινικό ουσιαστικό *uro* που σημαίνει κάψιμο, ακριβώς λόγω του τσουξίματος που προκαλεί όταν έρχεται σε επαφή με το δέρμα. Υπάρχουν περισσότερα από 500 είδη σε όλο τον κόσμο, στην Ελλάδα όμως ευδοκimeί ιδιαίτερα λόγω του κλίματος και της χλωρίδας της χώρας μας, όπως αναφέρει το site diatologia.gr.

Ποιες είναι οι θεραπευτικές ουσίες της τσουκνίδας;

Είναι πλούσια σε βιταμίνες A, C, E, K, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, φυλλικό οξύ.

Επίσης είναι πλούσια σε καλά λιπαρά οξέα.

Προδίδει στον οργανισμό ασβέστιο.

Περιέχει ομάδα ισχυρών αντιοξειδωτικών ουσιών τα φλαβονοειδή.

Περιέχει φυτικό σίδηρο.

Περιέχει πολλά ιχνοστοιχεία όπως κάλιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φώσφορο, σελήνιο και ψευδάργυρο, σε αρκετά μεγάλες συγκεντρώσεις.

Περιέχει επίσης και πολλά φυτοχημικά στοιχεία όπως το λυκοπένιο, β-καροτένιο, καφεϊκό οξύ και βεταΐνη, ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση έναντι της δημιουργίας ελεύθερων ριζών.

Η απουσία οξαλικού οξέος και οξαλικών αλάτων στο φυτό αυτό, βοηθά στην απορρόφηση ακόμα περισσότερης ποσότητας σιδήρου από τον οργανισμό, κάτι που δεν συμβαίνει με όλα τα λαχανικά που περιέχουν φυτικό σίδηρο, με αποτέλεσμα να τα τρώμε αλλά να μην απορροφούμε τον σίδηρο τους.

Επιπλέον, έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C που βοηθά ακόμα περισσότερο στην ολική απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.

Η περιεκτικότητα της σε σεκρετίνη, διεγείρει το πάγκρεας για την παραγωγή ινσουλίνης βοηθώντας στη διατήρηση της ευγλυκαιμίας στους διαβητικούς.

Η ισταμίνη που περιέχει, προσφέρει ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση στα παρασκευάσματα και τα καταπλάσματα από το φυτό αυτό, ικανή να ανακουφίσει συμπτώματα φλεγμονών.

Ποιες είναι οι θεραπευτικές ιδιότητες της τσουκνίδας;

Η τσουκνίδα είναι βότανο στυπτικό, αποχρεμπτικό, τονωτικό, αντιφλεγμονώδες, αναλγητικό, αιμοστατικό, αντιδιαβητικό, και με διουρητικές ιδιότητες.

Πως μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλα τα μέρη του φυτού σε διαφορετικές κατά περίπτωση χρήσεις. Τα φύλλα, οι μίσχοι και η ρίζα της μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αφεψήματα, για την παρασκευή τσαγιού, βάμματος ή καταπλάσμάτων. Μπορεί όμως και να καταναλωθεί ως χορταρικό σε πολλές συνταγές και παρασκευές στην κουζίνα μας.

Η χρησιμοποίηση της τσουκνίδας παρόλα αυτά μπορεί να μην είναι ιδανική για διάφορες ασθένειες ή παθήσεις και για αυτόν τον λόγο καλό θα είναι να προηγείται η συνεννόηση με τον θεράποντα ιατρό, ιδίως αν λαμβάνουμε κάποιου είδους φαρμακευτική αγωγή. Όπως όλα τα θεραπευτικά βότανα που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να βοηθήσουμε την υγεία μας, έτσι και με την τσουκνίδα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί, να μην κάνουμε υπερβολές στην χρήση και να μην θεωρούμε το οποιοδήποτε βότανο ή φυτό πανάκεια για όλα τα προβλήματα που απασχολούν την υγεία μας.

Πηγή: eleftherostypos.gr