

---

# Sok pokrzywowy

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 7686 razy.

Sok pokrzywowy wspaniale odtruwa organizm z toksyn. Z uwagi na łatwo przyswajalne żelazo i kwas foliowy jest skuteczny przy anemii. Skutecznie wzmacnia organizm, działa moczopędnie i wspomaga pracę trzustki. Pity bez cukru obniża jego poziom we krwi. Systematycznie stosowanie soku pomaga przy kuracji przeciwłupieżowej, przeciwtrądzikowej i przeciwreumatycznej.

Sok pokrzywowy można samemu wycisnąć. Należy zbierać dużo młodych pokrzyw. Polać je na sicie /plastikowym!/ gorącą wodą /ale nie wrzątkiem, by nie zniszczyć przy okazji witaminy/, przepuścić przez maszynkę do mięsa /lub sokowirówkę/ i wycisnąć z nich sok przez czystą gazę. Uzyskany sok mieszamy z miodem pszczelim i pasteryzujemy w butelkach lub słoikach przez 10 minut. Przechowujemy w lodówce.

Z pokrzywy można przygotować sobie zieloną kąpiel.

Jak? Kilogram świeżych, drobno posiekanych lub 200-300 g suszonych liści pokrzywy zalej 2 l wody gotuj wolno pod przykryciem przez około 5 minut. Po 20 minutach, gdy zioła opadną na dno, precedź je i wlej do wanny z wodą o temperaturze mniej więcej 38 st. C. Taka kąpiel przynosi ulgę w bólach reumatycznych, mięśniowych, gośćcowych, nerwobólach, przy chorych korzonkach nerwowych. Odświeża także skórę, pojeźnia i poprawia jej koloryt. Leczy trądzik, łojotok, łojotokowe zapalenie skóry. Mocz się w wannie od 15 do 20 minut.

W aptece można kupić gotowy sok z pokrzyw pod nazwą succus urticae. Kurację sokiem rozpocznij od 1 łyżeczki 3 razy dziennie. Po tygodniu dawkę możesz zwiększyć do łyżki, też 3 razy w tygodniu. Dla polepszenia smaku pokrzywy dodaje do niego kilka kropli soku z cytryny.