

Τσουκνίδα

Η τσουκνίδα ανήκει στην οικογένεια των κνηδοειδών και είναι ποώδες, αυτοφυές φυτό με περισσότερα από 500 είδη παγκοσμίως.

Χαρακτηριστική είναι η αίσθηση που δίνει όταν έρχεται σε επαφή με το γυμνό δέρμα, λόγω των τοξινών που εμπεριέχονται στα τριχίδια που την καλύπτουν όπως οι ακετυλοχολίνες, το μυρμηκικό οξύ και ισταμίνες.

Τοξίνες οι οποίες εξουδετερώνονται όταν το φυτό βρεθεί σε θερμοκρασίες βρασμού ή ψησίματος. Η χρήση της στην ιατρική είναι διαδεδομένη από τα Αρχαία χρόνια κυρίως ως διουρητικό, καθαρτικό και αιμοστατικό.

Μερικές από τις πολλές ιδιότητες της είναι:

- ✿ Βοηθάει στην διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης διεγείροντας το πάγκρεας που εκκρίνει ινσουλίνη.
- ✿ Γενικά, έχει ευεργετικές ιδιότητες στην κυκλοφορία του αίματος και συμβάλλει στην μείωση του ουρικού οξέος.
- ✿ Το αφέψημα τσουκνίδας, θεωρείται ισχυρό διουρητικό άρα και βοηθητικό σε περιπτώσεις ουρολοίμωξης και πέτρας στα νεφρά.

