

КОПРИВА ЗА ПРОЧИСТВАНЕ НА КРЪВТА И ОТВОДНЯВАНЕ

Почти всеки я познава, но малко са тези, които я обичат. Тъй като допирът с копривата има болезнени последици. Именно на активните съставки, които изгарят кожата обаче, се дължат отчасти лечебните свойства на растението. В пролетно-летния сезон е особено подходящо да се използва копривата като подсилващо средство, което регулира и цялата обмяна на веществата.

Ако човек вземе под внимание съдържаните се в парещото растение полезни съставки, би трябвало да изкорени салатите от градината си и да култивира единствено коприва. Тъй като тя съдържа 30 пъти повече витамин С, 25 пъти повече магнезий и 50 пъти повече желязо от зелената салата! Освен това фосфор, калий, калций, силиций и манган, както и витамин А, В2, К и Е, лецитин, скополетин и органични киселини. Но също много вторични растителни вещества, каротеноиди, флавоноиди и дъбилни вещества като каемпферол, кверцетин и рутин с тяхното антиоксидантно и противораково действие. При това процентно изчислено съдържанието й на протеини е по-високо дори от намиращото се в соевите бобчета.



Това, което прави допира с копривата толкова болезнен, са субстанции като амеисова киселина, серотонин, ацетилхолин, хистамин и натриев формиат. Всички тези вещества обаче са необходими за човека. Зад неугледното и старателно избягвано растение се крие ценен източник на полез-

ни хранителни вещества и билка с многостранно лечебно действие.

Като ядивно растение копривата се използва от хиляди години. Още римският поет Хораций изтъква качествата на копривата, която му била представена от гостувал му гръцки приятел. В Германия пък все още е жива старата традиция в т.нар. зелен четвъртък да се яде каша от коприва, за да може годината да е богата. А за този, който приемал коприва на Еньовден, се вярвало, че е предпазен от злата магия на вещици и елфи.

Как функционира лечението с коприва

В годините на изобилие копривата е позабравена като хранително средство. Но след събуждения в послед-

но време интерес към дивите растения отново се завръща в кухнята. Особено през пролетта, когато пониква прясна коприва, е подходящо да се проведе лечение с билката, за да може след дългите зимни месеци организмът да се прочисти и освободи от излишните киселини и течности. То не само регулира образуването на кръв, но подсилва също черния дроб, бъбреците и имунната система.



Задържате вода в организма?
Вземете Хидролесс!



- ◆ Спомага за поддържане на нормалното телесно тегло
- ◆ Редуцира водния целулит
- ◆ Подпомага елиминирането на излишните течности в организма

Съдържа екстракт от:

- ◆ коприва
- ◆ ябълков оцет
- ◆ американска боровинка
- ◆ цинк

За повече информация посетете: www.Hydroless.bg



Основното при едно подобно лечение е да се приемат минимум по 3 чаши чай от растението на ден. За целта 1 ч.л. изсушени листа от коприва се заливат с ¼ л вряща вода, оставят се да се запарят 5 до 10 минути и се филтрират. Като алтернатива могат да се приемат по 3 с.л. сок от коприва. Но независимо под каква форма протича лечението, се препоръчва то да се провежда за срок от 4 до 6 седмици. Също външно чаят от коприва може да се окаже от полза. Например при кожни обриви, пърхот на главата или лечение на рани. Малко познато е лечебното действие на гаргарата с чай от коприва при катар на гърлото и хриплив глас. Но не само чаят, също супата от коприва, спанак и зеленчуци се отразява добре на организма през пролетта. Особено младите листа позволяват лесна обработка. След кратко попарване изчезва парещият ефект на защитните власинки. Изсушената и стрита на прах билка обаче е най-лесна за употреба – било за лечебни цели или като подправка. Както и смлените семена на растението, на които се приписват чудодейни общоподсилващи и регулиращи свойства.

Диуретично, болкоуспокояващо и противовъзпалително действие

Мочогонното действие на копривата било описано още през 1-ви век от известния гръцки лекар и познавач на растенията Диоскорид. Междувременно научните изследвания също показват, че извлекът от

коприва стимулира извличането на пикочна киселина от тъканите и нейното увеличено отделяне през бъбреците. Това помага особено при подагра и ревматизъм. Диуретичното, отводняващо действие на копривата е ефективно също при венозна недостатъчност и едеми. Но за разлика от химическите диуретици тя няма негативни странични действия. Различните антиалергични съединения, които съдържа, помагат при обриви или сenna хрема. Скополетинът има противовъзпалително и антибактериално действие. Той намалява съсъстването на кръвта и регулира кръвното налягане. Феруловата и кафеената киселини оказват обезболяващо и противовъзпалително действие. Те могат да намерят приложение и при лечение на артроза, тъй като са в състояние да редуцират стимулиращите възпалението субстанции. Едно изследване показва, че чрез допълнителен прием на листа от коприва дозите на медикаменти за артроза могат да бъдат намалени до 75%! Който се отличава с героична натура, може при нужда да изпробва старото средство, при което отделни съединителни части на тялото се удряят със стръкове прясна коприва. Методът е особено ефективен при ишиас и лумбаго, като донася бързо облекчение на пострадалите.



Успоредно с позитивните аспекти за хората, копривата изпълнява и други важни функции в природата. Тя представлява ценен източник за храна на над 50 вида пеперуди. Оцеляването на видове като адмирал, малка лисица и пауново око например изцяло зависят от нея, тъй като нямат друг хранителен източник. Трябва да се има предвид, че когато се унищожават популации от коприва се унищожават и следващи видове по хранителната верига. Още едно основание да внимаваме, ценим и се грижим за избяганото растение. ■

Лесно за приготвяне: супа от коприва

Половин килограм листа от коприва се варят 10 до 15 минути в 1 ¼ л посолена вода. Водата се отцежда и запазва, а листата се смачкват на пюре. После 50 г пълнозърнесто брашно се запържва в 50 г масло (който обича, може да задуши в маслото известно количество ситно нарязан лук) и се разрежда с бульона, в който се е варила копривата. Според вкуса може да се добави 1 с.л. зеленчукова вегета и подправки (Herbes de Provence, магданоз, чубрица и др.). Накрая се добавят порираните листа. Към така получената крем супа се прибавя известно количество прясно мляко и се вари за кратко с постоянно бъркане. Готовата супа може да се подправи със сметана, хлебни крутони или ситно нарязани пресни подправки.



Уронат

За нормално функциониране на бъбреците и пикочните пътища

УРОНАТ® КАПСУЛИ

Уникално съчетание на стандартизирани екстракти:	
Екстракт от енец	150 mg
Екстракт от листа на бреза	100 mg
Екстракт от коприва	50 mg

Действие на екстрактите при инфекции на пикочните пътища и бъбречнокаменна болест:

Диуретичен ефект
Флавоноидът лейкокарпозид в екстракта от енец допринася за увеличаване обема и разреждане на урината, за забавяне отлагането на соли и формирането на конкременти.

Антибактериален ефект
Глюкозидите и феноловите киселини потискат прикрепянето на бактерии към стените на пикочните пътища.

Противовъзпалително действие
Дължи се на дъбилните вещества на сапонините.

Подходящ за продължителна употреба без странични ефекти

Uronat Здравит
60 капсули

Домакински адрес: УРОНАТ® DOG
Склад: 1026, Бул. "Ал. Стамболийски" № 64
Склад: Плевен, ул. "Св. Кирил и Методий" № 4
Тел.: 02 919 12 19; факс: 02 971 12 17

По-редки позиви за уриниране – ПОВЕЧЕ РАДОСТ ОТ ЖИВОТА

- Намалява внезапните, неконтролируеми позиви за уриниране
- Разрежда нощните позиви за уриниране
- Двойно по-интензивно действие, благодарение на уникалната комбинация от активни съставки
- Може да се приема дълго време
- Няма странични ефекти върху либидото

Urogut
60 капсули

При смущения в уринирането в резултат на доброкачествена хиперплазия на простатата.
Съдържа: 160 mg екстракт от сабал и 120 mg екстракт от коприва.
Дозировка: 2 пъти по 1 таблетка дневно.
Продължителността на лечение е неограничена във времето.
Досега няма съобщени противопоказания.
Лекарствен продукт. Преди употреба прочетете листовката.

Natur Produkt
"Naturprodukt" OOD
зр. София - 1528, бул. "Христофор Колумб" 64.
София Експорт Център, Лазаревича сграда 3, вх. 4
тел.: 02 979-12-19; факс: 02 971-12-17