

# Cura de urzici, rețetă sigură pentru sănătate

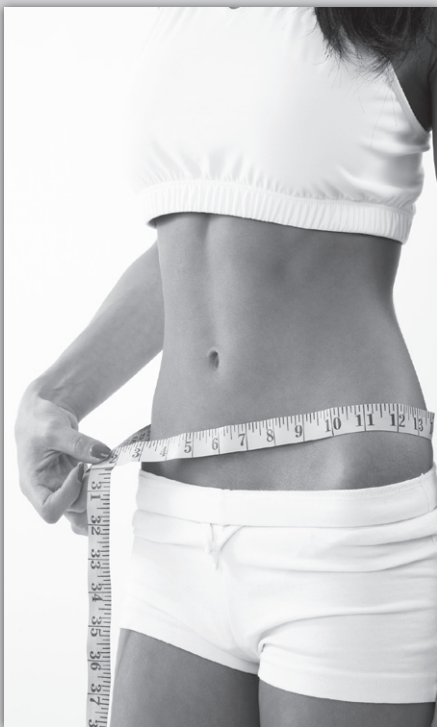


*Primăvara, organismul are nevoie de detoxifiere. Iar cel mai bun aliat în acest sens îi este urzica, o plantă la îndemână, ieftină și plină de calități terapeutice.*

Ceaiul de urzică este bine să fie consumat dimineața, pe stomacul gol sau înainte de mesele principale. Pentru că are o influență pozitivă asupra pancreasului, el ajută la diminuarea nivelului de zahăr din sânge.

## Ajută la slăbit

Frunzele de urzică cresc funcția tiroidei, stimulând metabolismul. De asemenea scot mucusul din colon, eliberând astfel reziduurile în exces. Urzica este atât de bogată în minerale,



încât pur și simplu alungă foamea. Ea conține și serotonină și colină acetiltransferasă, fiind astfel o hrană și pentru sistemul nervos.

## Revitalizează pielea și părul

Frunzele de urzică sunt foarte alcaline, ele neutralizează și dizolvă reziduurile acide din



sânge. În popor se spune că urzica subțiază sângele. Și chiar o face, deoarece conține substanțe cu acțiune antiplachetară, anticoagulantă. Pielea palidă, unghiile slăbite, dinții deteriorați și părul tern sunt cu toate ameliorate atunci când urzica devine parte importantă din meniu. Planta e bună și în tratarea eczemei, în special la gât și față. De asemenea sucul de urzică poate fi folosit la clătirea părului, făcându-l mai puternic și mai strălucitor. Același remediu natural e recomandat și pentru prevenirea chelei.

## Tratează anemia

Urzicile au un nivel destul de ridicat de fier care, în combinație cu vitamina C existentă în aceste plante, diminuează oboseala. Ca un efect benefic secundar, se va observa o creștere a tonusului organismului, a stării de bine. Ceaiul de urzică e soluția cea mai ieftină de combatere a anemiei și epuizării. Urzica este recomandată și pentru tratarea sângerărilor uterine, dar și celor cauzate de diverse răni și leziuni, ca și în perioada menstruației.

## Combate alergiile

Urzica și-a demonstrat eficiența în tratarea bolii Alzheimer, artritei, astmului, infecțiilor vezicii urinare, bronșitei, bursitei, gingivitei, gutei, urticariei, laringitei, sclerozei multiple, sindromului premenstrual, hipertrofiei de prostată, sciaticii și tendinitei. Ea a fost folosită de secole pentru tratarea simptomelor alergice, în special ale febrei fânului, întrucât conține compuși activi biologic care diminuează inflamația. Pe de altă parte, efectul diuretic al urzicii duce la eliminarea pietrelor la rinichi.

