

Na takie pytanie większość z nas odpowie, że pokrzywa to chwast, który najczęściej można spotkać na poboczach polnych dróg czy skraju lasu. Ten, kto zetknął się z nią ?face to face? dorzuci, że ?parzy?. I słusznie, bo kontakt z pokrzywą zazwyczaj zostawia ślad w postaci bąbli na skórze, które domagają się drapania :) Na tym zwykle kończy się wiedza o pokrzywie. A tymczasem pokrzywa to nie tylko chwast, ale przede wszystkim cenne zioło o szerokim spektrum zastosowania.



fot. E. Waryszak

Moja przygoda z pokrzywą zaczęła się w dość trudnym momencie, gdy walczyliśmy o poprawę wyników krwi naszego dziecka. Antosia przeszła trzy transfuzje krwi i w początkach swojego życia na tym pięknym świecie z wielkim trudem przychodziło jej utrzymanie prawidłowych parametrów krwi, zwłaszcza hemoglobiny. Kiedy leczenie farmakologiczne nie przynosiło oczekiwanych rezultatów postanowiłam, że czas, by do akcji wkroczyła moja ?Pani doktor od wszystkiego?. Jest dość specyficznym specjalistą ale jednocześnie mądrym człowiekiem i cenię ją za holistyczne podejście do pacjenta. Tym razem Pani doktor postawiła na pokrzywę. Jak się potem okazało słusznie. Wyniki Antośki sukcesywnie się polepszały, a ja dowiedziałam się że pokrzywa pomaga na anemię i ma dużo łatwo przyswajalnego żelaza. Odtąd zupy Antośki wzbogacam liśćmi świeżej bądź zamrożonej pokrzywy.

Dzisiaj zaprezentuję Wam jedną z takich zup.



Szupa z kielbasą i solanką, fot. E. Waryszak

Porady i ciekawostki



[Przepisy na smaczne i zdrowe zupy z pokrzywy i pokrzywicy](#)