

## Ceai de urzica 20 pl STEF MAR



În trecut urzica era folosită atât pentru valoarea sa medicinală, cât și la obținerea unor coloranți și deseori la săpunul de casă, produs în gospodării.

**Urzica** are o compoziție destul de complexă. Este cunoscută în special ca o bună sursă de minerale (în primul rând fier și magneziu), polifenoli și vitamine (în special vitamina K și C). Conține și numeroase enzime, care însă se pierd prin prepararea termică.

**Urzica** se folosește sub formă de ceai și de tinctură.

### **Beneficii ceai urzica:**

- ajută în tratamentul anemiilor, mai ales a celor produse prin deficitul de fier în alimentație, datorită conținutului său în fier și vitamina C;
- acționează ca mineralizant general;
- protejează vasele de sânge și reduce riscul hemoragiilor, datorită vitaminei K;
- reduce nivelul de zahăr din sânge, de aceea este indicat atât în prevenirea diabetului, cât mai ales pentru bolnavii de diabet. O eficiență mai bună împotriva diabetului o are mâncarea de urzici (care este mai indicată decât ceaiul în acest caz);
- are acțiune diuretică (în special datorită polifenolilor conținuți), fiind un remediu foarte bun pentru persoanele al căror organism tinde să rețină apa. Consumul zilnic, timp de minimum câteva săptămâni de ceai de urzica ajută persoanele afectate de obezitate să piardă mult mai ușor kilogramele în exces;
- previne bolile de inimă și contribuie la stoparea evoluției lor, datorită efectului diuretic și a antioxidantilor conținuți;
- este foarte eficientă în tratamentul gutei, deoarece reduce semnificativ nivelul de acid uric;
- ajută în detoxifiere;
- contribuie la involuția astmului bronșic, cu condiția ca persoana afectată să nu aibă alergie la urzica.

**Uz extern** \*: ceaiul de urzica preparat pentru uz extern folosește în cazul hemoroizilor, a ulcerelor varicoase, dezinfectează și cicatrizează rănilor, cicatrizează arsurile. În caz de infecție, poate fi combinat cu infuzia concentrată de patlagină.

Eficiența cea mai ridicată a urzicii este în tratamentul anemiei, a gutei și în combaterea obezității.

Pentru efecte semnificative, recomandăm consumarea ceaiului de urzica pe intervale mai mari de timp (săptămâni sau luni).

**Conține:** urzica.