


## За останні 24 години

- 16:03 Суперфуд для підтримки імунітету: чим корисна молода кропива 
- 16:00 У Львівській області пацієнт помер під час наркозу - лікарю-анестезіологу оголосили підозру
- 15:45 На Волині біля кордону з Білоруссю почали встановлювати антидронові сітки
- 15:26 Рада ухвалила закон про підвищення зарплат поліцейським та рятувальникам
- 15:00 Знову Горник: ексдружина Остапчука повернула дівоче прізвище
- 14:55 Війниязя вліпмилилазя влі польських

ЗАВАНТАЖИТИ ЩЕ

Головна / Суспільство

## Суперфуд для підтримки імунітету: чим корисна молода кропива

Альона КАТАЦІНСЬКА 10 червня 16:03



Молода кропива — одна з найцінніших весняних рослин, яку наші предки використовували і в харчуванні, і в народній медицині. Попри те, що багато хто досі сприймає її як звичайний бур'ян, кропива містить велику кількість вітамінів, мікроелементів та антиоксидантів. Особливо корисною вважається саме молода весняна кропива, яку додають у борщі, супи, салати, смузі та трав'яні напари. Про цілющі властивості рослини розповів **травник Богдан Паньківський**.

## Користь кропиви

Кропива вважається справжньою природною вітамінною бомбою. Вона містить вітаміни А, К, С, магній, кальцій та велику кількість заліза. За словами травника Богдана Паньківського, у молодій кропиві заліза навіть більше, ніж у шпинаті.

Кропива стимулює кровотворення. Вона дуже корисна для нашої крові, адже очищає її та має надзвичайно великий вміст заліза. Тобто допоможе людям, які мають анемію. Також вона підвищує гемоглобін, — пояснює травник.

Рослина допомагає підтримувати імунітет, особливо у періоди сезонних застуд. Кропиву часто використовують як природний імуномодулятор та антиоксидант.

- Якщо у вас є проблеми з імунітетом, ви часто хворієте, є застуда, особливо восени та навесні, то обов'язково застосуйте кропиву, тому що вона зміцнює імунну систему, — говорить Богдан Паньківський, додавши, що кропива також позитивно впливає на печінку та допомагає організму м'яко виводити токсини. Вона має жовчогінні властивості та сприяє нормальному обміну речовин.

Окремо травник радить звернути увагу на користь кропиви для шкіри та волосся. З неї готують напари для ополіскування волосся і лікувальні ванни при висипаннях та подразненнях шкіри.

- Якщо є проблеми зі шкірою або волоссям, потрібно робити кропив'яні напари. Якщо систематично приймати такі ванни або промивати волосся, шкіра та волосся поступово відновлюються, — каже експерт.

Кропиву також використовують при болях у суглобах. За словами Богдана Паньківського, наші предки натерлися кропивою для покращення кровообігу та тонізації організму.

## Кому не варто вживати кропиву

Попри значну користь, кропива підходить не всім. Через здатність впливати на згортання крові вона може бути небезпечною для людей із певними захворюваннями.

- Кропиву не можна вживати людям із підвищеною згортальністю крові, тромбофілією або варикозом, — попереджає Богдан Паньківський.

Також рослину не рекомендують вагітним жінкам, адже кропива може стимулювати скорочення матки.

Обережно варто вживати кропиву людям із хронічними захворюваннями нирок, серцево-судинної системи та тим, хто приймає препарати для розрідження крові. У разі серйозних хронічних хвороб перед регулярним вживанням кропиви краще проконсультуватися з лікарем. Крім того, важливо правильно збирати рослину. Кропива, яка росте біля доріг, заводів або промислових зон, може накопичувати шкідливі речовини та важкі метали.

## Як правильно їсти молоду кропиву

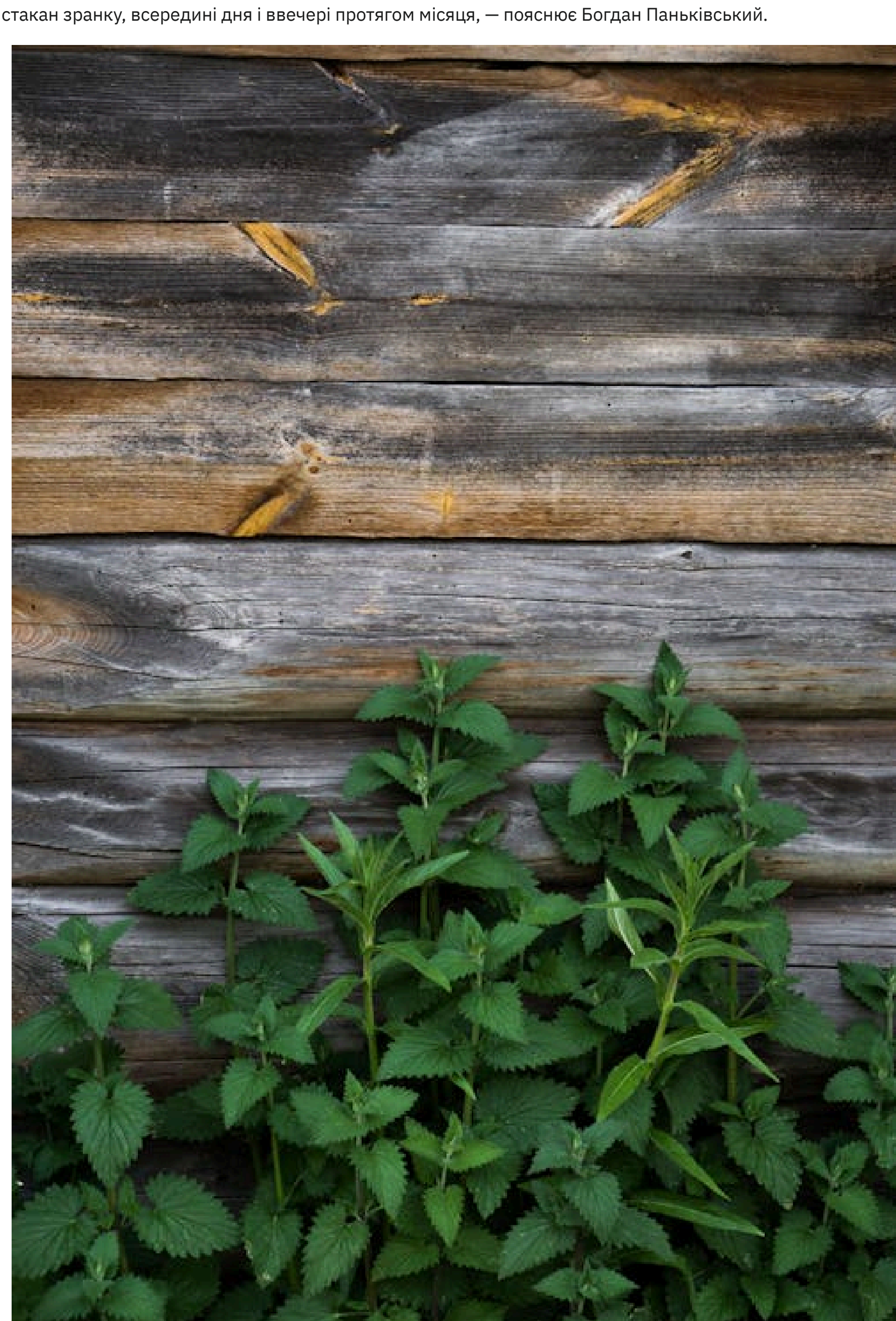
Найкраще вживати саме молодшу весняну кропиву — наприкінці березня, у квітні та на початку травня.

Для страв використовують верхівки рослини та молоді листочки.

Перед приготуванням кропиву обов'язково потрібно добре промити та обдати окропом. Після цього вона перестає жалити й стає безпечною для вживання.

Травник радить готувати з кропиви трав'яні напари. Для цього 2–3 столові ложки сушеної або свіжої кропиви заливають теплою водою температурою близько 70–80 градусів і настоюють у термосі.

Вода має бути не доведена до кипіння, тобто не вище ніж 80 градусів. Настоюємо і вживаємо один стакан зранку, всередині дня і ввечері протягом місяця, — пояснює Богдан Паньківський.



Кропива - надзвичайно корисна рослина. Фото: pexels.com

Молоду кропиву також додають у:

- зелені борщі;
- супи;
- салати;
- омлети;
- смузі;
- пироги;
- соуси;
- овочеві котлети.

За смаком молода кропива нагадує шпинат із легкою трав'янистою ноткою.

## Страви з молодшої кропиви

Кропива добре поєднується з яйцями, сиром, картоплею, зеленню, верхками та овочами. Із неї можна приготувати як легкі весняні страви, так і поживні обіди.

## Зелений борщ із кропивою

**Інгредієнти:**

- 2 жмені молодшої кропиви;
- картопля;
- морква;
- цибуля;
- яйця;
- зелень;
- бульйон або вода.

Кропиву обдати окропом і дрібно нарізати. Додати до борщу наприкінці приготування разом із зеленню та вареними яйцями.

## Салат із кропивою та огірком

**Інгредієнти:**

- молода кропива;
- огірок;
- редиска;
- зелена цибуля;
- сметана або оливкова олія.

Кропиву попередньо ошпарити окропом, змішати з овочами та заправити.

## Омлет із кропивою

**Інгредієнти:**

- 3 яйця;
- жменя молодшої кропиви;
- сир;
- сіль та перець.

Кропиву ошпарити, обсмажити кілька хвилин на пателні, залити яйцями та готувати до готовності.

## Смузі з кропивою

**Інгредієнти:**

- банан;
- яблуко;
- молода кропива;
- вода або кефір.

Усі інгредієнти збити у блендері до однорідної маси.

## Кропив'яний чай

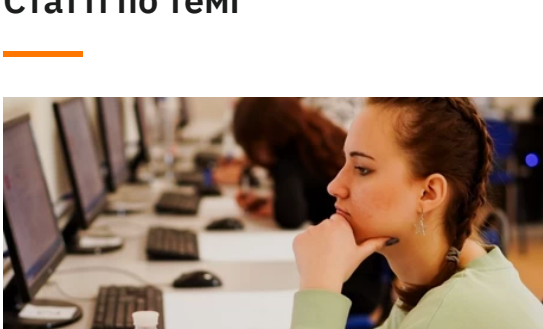
2 столові ложки сушеної кропиви залити теплою водою та настояти 20–30 хвилин. Такий напій допомагає підтримувати імунітет та містить багато корисних мікроелементів.

Новини по темі: [Здоров'я харчування продукти](#)

Підпишіться на нас в соц. мережах



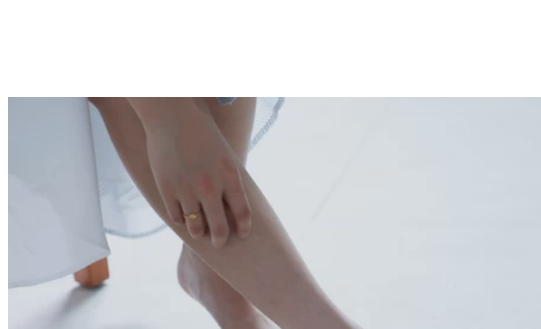
## Статті по темі



9 червня суспільство  
На НМТ «завис» комп'ютер чи перехвилювалася: що робити вилучникам у форс-мажорних ситуаціях



8 червня суспільство  
Трояндове замість полуничного: чому за цим вареним шикуються черги і як його приготувати



7 червня суспільство  
Синдром неспокійних ніг: про які проблеми зі здоров'ям можуть говорити нічні симптоми