

## *Urtica* sp.

Κοινώς: τσουκνίδα

Ακαλήφη, κνίδη κατά Ιπποκράτη

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η τσουκνίδα είναι νιτρόφιλο φυτό, για αυτό το συναντάμε σε θέσεις με απορρίμματα, συχνά μαζί με την επίσης νιτρόφιλη μολόχα, την «μαλάχη» των αρχαίων. Έτσι, ο ερεθισμός που προκαλεί στο δέρμα η τσουκνίδα, μπορεί να «μαλακώσει» με την εφαρμογή ενός φύλλου μολόχας επάνω στο ερεθισμένο τμήμα του δέρματος.

### ΧΡΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ

Ο **Ιπποκράτης** το χρησιμοποίησε:

- ως καθαρτικό (*Περί διαίτης Β΄*).
- ως αναλγητικό, κυρίως εναντίον του πόνου στη μήτρα (*Περί γυναικείας φύσιος 50*)
- για ν' απαλύνει κηλίδες του προσώπου (*Περί γυναικείων Β΄ 63*).
- ως αποχρεμπτικό (*Περί νούσων Γ΄ 15*)

### Σύγχρονες χρήσεις

- αποτοξινωτικό και διουρητικό
- αντιδιαβητικό
- αιμοστατικό (σε πληγές, ρινορραγίες, εμμηνορρυσία)
- καταπραΰνει δερματικές παθήσεις
- αντιαλλεργικό (σε καταρροή, αναπνευστικά προβλήματα, κνησμό)
- ο χυμός χρησιμοποιείται για να ηρεμήσει το τσούξιμο από τις τρίχες των φύλλων της
- αφέψημα φύλλων θεωρείται γαλακταγωγό (από μητέρες που θηλάζουν)
- αναζωογονεί το σώμα, τονώνει την κυκλοφορία του αίματος

### Κοσμητολογία

- τόνωση του τριχωτού της κεφαλής, καταπολέμηση της πιτυρίδας
- κατά των ρυτίδων και της γήρανσης του δέρματος.