



## Kopřiva dvoudomá – *Urtica dioica*

Kopřiva jako český žen-šen

Kopřiva dvoudomá patří mezi naše nejlepší léčivé rostliny.

Kdyby lidé věděli, jak je léčivá, tak by pěstovali jen kopřivu. Bohužel to ví jen málokdo.

Kopřiva je celá léčivá, od oddenku přes stonky a listy až po květy. Už ve starověku si jí velmi vážili.

Patří do každého jarního receptu a především do velikonoční nádivky.

### **Proč se doporučuje?**

- posiluje celkovou odolnost organismu (imunitní systém),
- podporuje normální činnost cévní a dýchací soustavy
- udržuje v normálu kardiovaskulární systém
- podporuje normální činnost ledvin
- zlepšuje stav kloubů
- ulevuje od pocitu těžkých nohou
- pomáhá vylučovat přebytečnou vodu z organismu
- urychluje léčbu ran
- regeneruje stav pokožky a odstraňuje lupy
- dodává organismu osvěžení, vitalitu a energii
- u mužů přispívá k normální funkci prostaty

### **Víte, že ...**

- Kopřiva obsahuje více než 15 procent důležitých minerálních látek
- Čaj připravený z kopřivy velmi dobře čistí ledviny. Při častém pití by je však mohl vyčistit až "příliš"  
Proto je vhodné čaj pít nejdéle 2 týdny v kuse, poté vyměnit např. za březový čaj
- Kopřiva omezuje tvorbu mléka u kojících matek
- Kopřiva je považována za spolehlivý indikátor vyššího obsahu dusíku v půdě

Použité zdroje:

<https://dokonalalaska.cz/ingredience/kopriva-dvoudoma-list/>

<https://poradna-ariadni.webnode.cz/products/kopriva-a-jarni-ocista>

## Kopřiva dvoudomá – recepty



### **Kopřivové smoothie**

3 hrsti jarních kopřiv, 1 banán, 1 kiwi, 1 hruška, šťáva z 1/2 citrónu, voda

Banán, kiwi a hrušku nakrájejte na kousky a do mixéru přidejte spolu s ostatními ingrediencemi. Pak už jen stačí zapnout mixér nebo přístroj na smoothie.

### **Špenát z kopřiv**

5 hrstí jarních kopřiv, 1 cibule, 2 vejce, 2 stroužky česneku, sádlo, voda, sůl a pepř  
Kopřivy spaříte v horké vodě, a pak nasekáte na malé kousky. Nakrájíte cibuli, kterou zpěníte na sádle.

Pak na pánev přidáte nasekané kopřivy. Přidáte utřený nebo na jemno nakrájený česnek, osolíte a opepříte.

Nakonec přimícháte vajíčka. (Případně můžete zahustit hladkou moukou.)

### **Kopřivové pesto**

5 hrstí jarních kopřiv, 100 g vlašských ořechů, 3 stroužky česneku, 60 ml panenského olivového oleje, sůl

Kopřivy opět spaříte a dáte okapat. V mixéru je pak rozmixujete s ořechy a stroužky česneku, olivovým nebo bioslunečnicovým olejem a solí. Podle chuti můžete do mixéru ještě přidat tvrdý sýr, například parmezán.