

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.

Zatímco moderní lidé kopřivu vnímají jako nevídaný a neužitečný plevel, který při dotyku způsobuje nepříjemné a svědivé pálení a puchýřky, naši předkové si jí velmi považovali. I přes tuto neoblíbenou vlastnost se totiž vědělo, že se jedná o léčivou bylinu obsahující velké množství všech možných vitamínů a minerálů, a to zejména železa. Ne nadarmo je mezi bylinkáři označována jako „český žen-šen“.

Pro její žahavou schopnost se jí říká také žahavka, žíhavka či žihlava. Původně ji bylo možné najít na území celé Evropy až po západní Sibiř a Írán, dnes roste po celém světě, nejčastěji v blízkosti lidských sídlišť. Najdeme ji podél vodních toků, ve vlhčích humózních a náplavových lužních lesích a také na rumišťích, navážkách, v příkopech a podél cest a plotů či poblíž zemědělských usedlostí.



Kopřiva je léčivá celá – od oddenku až po květy, jediná její část nepřijde nazmar. Účinné látky obsahuje oddenek, stonky, listy i květy a jedná se například o vitamín C, vitamín B2, provitamin A (beta-karoten), sacharidy, glukoniny, aminokyseliny, železo, vápník, hořčík, mangan, kyselinu křemičitou, mravenčí, šťavelovou, octovou a pantenovou, antioxidační barviva (karotenoidy, chlorofyl a flavonoidy), třísloviny a další látky.

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.

Říká se, že kopřiva:

- má močopudné a protizánětlivé účinky,
- působí proti tvorbě močových a ledvinových kamenů,
- je účinná při léčbě zánětů a nemocí močových cest,
- čistí krev a podporuje krvetvorbu,
- má dobrý vliv na játra, slezinu, žlučník i plíce,
- snižuje hladinu cukru v krvi,
- posiluje nervový systém,
- harmonizuje látkovou výměnu,
- pomáhá při bolestech hlavy,
- zabraňuje zužování cév,
- pomáhá při revmatismu a dně,
- podporuje růst vlasů,
- odstraňuje stavy únavy a vyčerpanosti,
- odstraňuje náchylnost k nachlazení a prochlazení.

Víte, že ...

- Lodyha i listy kopřivy jsou pokryté hustými chloupky, které při dotyku vypouští tři chemikálie – histamin, acetylcholin a serotonin. Právě tyto látky vyvolávají ono známé nepříjemné svědění, pálení a puchýře.
- 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 je velmi silná bylina, působí na ledviny jako “rejžák”, neměla by se užívat dlouhodobě.**
- Kopřiva omezuje tvorbu mléka u kojících matek.
- Kopřiva je považována za spolehlivý indikátor vyššího obsahu dusíku v půdě.

Kopřiva a jarní očista

Kopřiva dvoudomá je rostlina s velkou léčivou silou. Sama je sice královnou příkopů, neudržovaných koutů zahrad či okolí vodních toků, ale z nás může udělat skutečné královny. Obsahuje chlorofyl, který má protizánětlivý a hojivý účinek, urychluje zacelování ran a regeneraci pokožky, povzbuzuje metabolismus a ostatní fyziologické funkce. Můžeme ji využít jako pomocný lék při zánětech dýchacích a močových cest, při chudokrevnosti a cukrovce, při trávicích obtížích. Obsahuje také hodně vitamínu C. Komplex účinných látek kopřivy zlepšuje i prokrvení našich orgánů a pročistí i lymfatický systém. Kopřivy navíc snižují hladinu cukru v těle a působí močopudně a protizánětlivě. Příznivý vliv mají také při odhlehování.

Nejkvalitnější je teď na jaře, sbírat se dá ale až do září, pokud sbíráme jen části s mladými listy. Je dobré ji sbírat na prosluněných místech. Vyhýbáme se však místům, kde se jí až podezřele dobře daří. Ta bývají totiž zamořena dusičnany.

Jak provést očistnou kúru?

Přineseme si domů natrhané čerstvé kopřivy (obecně platí, že čerstvé byliny jsou neúčinnější, byliny se suší jen proto, aby byly kdykoliv v průběhu roku k dispozici). Asi hrst kopřiv opláchneme pod tekoucí studenou vodou, nařežeme či nastříháme na kousky dle velikosti konvice a spaříme vařící vodou. Necháme odstát cca 15 minut, sceďíme, konvici s výluhem postavíme na teplé místo, protože čaj by se měl popíjet vlažný. Takto si jej můžeme připravovat několikrát za den. Pijeme jej po doušcích, ideální je denně vypít celkem litr tohoto lahodného i léčivého nápoje. Když vydržíme připravovat tento čaj po celý týden, vyženeme z těla únavu, vyčistíme si krev i pleť, napravíme žaludeční potíže a zlepšíme i alergie. Můžeme pití tohoto čaje přiřadit k jakékoliv dietě. A pokud nám nechutná, pomáhejme si při jeho pití sugestivní formulkou „**čistím se, mám radost**“.

Další tipy do kuchyně

- *Nasekané kopřivy, pampeliškové listy, pažitku a řeřichu přidáváme do polévek a salátů. Tím doplníme minerály a hlavně železo.*
- *Z čerstvých bylinek můžeme udělat i originální dressing - smícháme je buď s jogurtem, zakysanou smetanou nebo sojovou majonézou.*
- *Chcete-li celé rodině naservírovat kopřivový nášup, připravte si špenát z kopřiv nebo omelety s kopřivovou náplní. Základním receptem je velikonoční nádivka.*

Další tři zajímavé 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 ji pak rozmixujete s ořechy a stroužky česneku, olivovým olejem a solí. Podle chuti můžete do mixéru ještě přidat tvrdý sýr, například parmezán.

Použité zdroje:

<http://www.pharmapoint.cz/herbar/kopriva-dvoudoma>

<http://www.bylinkyprovsechny.cz/>

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

<https://www.celostnimedicina.cz/jami-ocistne-kury.htm#ixzz5AIC2k4ZU>