

KOPŘIVA DVOUDOMÁ, KOPŘIVA ŽAHAVKA

Výskyt:

Kde se vyskytuje kopřiva, asi není třeba psát. Je to totiž prakticky všude. Spíš je potřeba přemýšlet nad tím, kde kopřivu trháme. Netrhejte ji na polích, kde může být kontaminována průmyslovými hnojivy ani jinde na znečištěných místech.

Kdy a co sbírat:

Sbíráme hlavně list od časného jara po zhruba polovinu června. Později se kopřiva nedoporučuje sbírat, proto již obsahuje mnoho dusíkatých látek.

Sbírá se i kořen, ale ten se používá téměř výhradně na tonikum proti vypadávání vlasů.

Účinky:

Jak píše Maria Treben ve své knize, kdyby lidé znali všechny účinky kopřiv, nepěstovali by na svých zahradách nic jiného.

Kopřiva je skutečně vzácná bylina a její účinky jsou vědecky prokázány. Obsahuje velké množství vitamínů, minerálů a stopových prvků.

Účinky:

- Zlepšuje látkovou výměnu a tím funkci všech orgánů, obsahuje velké množství minerálních a stopových prvků, proto se používá k regeneraci organismu při vyčerpání nebo dlouhodobých nemocech, známá je už odpradávná konzumace jarních kopřiv k posílení a detoxikaci organismu po zimě.
- Má močopudné účinky – doporučuje se při chronických ledvinových onemocněních, zánětech močových cest, dně a revmatismu
- Snižuje množství cukru v krvi, proto se užívá při cukrovce, zvláště pokud ještě není nutné píchat si inzulín,
- Příznivě působí v případě chudokrevnosti.

Způsob zpracování a užívání:

Čerstvé nebo sušené listy používáme k přípravě nálevu nebo odvaru. Sušíme vždy na stinném vzdušném místě co nejrychleji.

Pokud chceme jemnější účinek, použijeme **nálev**. Jednu lžičku sušené kopřivy (čerstvé trochu víc) přelijeme 250 ml vroucí vody a necháme 10 min. luhovat. Pijeme 3x denně.

Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – kopřiva dvoudomá, kopřiva žahavka

Pro silnější účinek použijeme **odvar**. Jednu lžičku sušené kopřivy (čerstvé trochu víc) povaříme 1 minutu v 250 ml vody. Užíváme opět 3x denně.

Nemáme-li čas nebo chuť stále pít čaj, můžeme si vyrobit **tinkтуру**. Užíváme denně tolik kapek tinktury, kolik vážíme, ale množství rozdělíme do 3 dávek.

Listy pokrájené keramickým nožem (ne kovovým) vložíme do uzavíratelné sklenice, zalijeme minimálně 40% čistým alkoholem (vodka, slivovice, lékařský líh). Čím více byliny, tím silnější tinktura bude, ale bylina musí být úplně ponořena v alkoholu, aby neplesnivěla. Takže přiměřeně ☺ . Uložíme na suché, tmavé místo při pokojové teplotě. Ideálně každý den protřepeme. Po 3 týdnech přecedíme přes kávový filtr, plátýnko nebo velmi hustý plastový (ne kovový) cedník a uložíme nejlépe do tmavé uzavíratelné láhve. Skladujeme na tmavém místě. Doba použitelnosti je takto prakticky nekonečná, dokud ji nespotřebujeme.

Odvar z kořene působí proti padání vlasů. Čerstvý nebo sušený kořen (cca 2 lžičky) povařte cca 3 minuty ve 250ml vody, používejte jako vlasové tonikum. Můžete k tomu vnitřně užívat čaj z listů.

Jak produkty skladovat:

Sušená bylina – sušíme ve stínu na místě, kde proudí vzduch, aby se květy usušily co nejrychleji. Skladujeme ideálně ve skleněné, dobře uzavíratelné sklenici, aby bylina nenavlhla a nedostal se k ní nějaký škůdce. Skladujeme na suchém, temném místě při pokojové teplotě.

Tinktura – skleněná, dobře uzavíratelná nádoba, ideálně ze zabarveného skla, které znemožní přístup světla. Skladujeme na suchém, temném místě při pokojové teplotě.

Moje tipy a doporučení

Je i vědecky prokázáno, že požahání kopřivami v místě postiženém revmatem nebo dnou má velký terapeutický účinek, takže pokud patříte mezi ty, kteří se požahání nebojí, směle do toho.

Na jaře je skvělé kopřivu konzumovat jako špenát. Úprava je úplně stejná jako u běžného špenátu, ale výživová hodnota kopřivy je mnohem vyšší. Doplníte tak po zimě vitamíny, minerály a stopové prvky. Můžete si tedy kopřivu udělat jako přílohu stejně jako děláte špenát nebo uvařte místo špenátové polévky kopřivovou. Dělán to každé jaro a kopřiva je mnohem chutnější než špenát. Nemusíte se tedy omezovat jen na tradiční velikonoční nádivku s kopřivami.

Hlavní zdroje informací:

Mika Karol: Fytoterapie perem lékaře, Osveta, spol. s r. o., Martin, 2018

Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – kopřiva dvoudomá, kopřiva žahavka

Janča Jiří, Zentrich Josef A.: Herbář léčivých rostlin, Eminent, Praha, 2008

Treben Maria: Moje léčivé rostliny, Eminent, Praha, 2010

Moje vlastní zkušenosti a zkušenosti předávané v naší rodině.

Foto: Vendula Kudláčková



Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – kopřiva
dvoudomá, kopřiva žahavka

