Kopřiva posiluje organismus

Kopřivy nejsou jen na to, abychom z nich jednou za rok udělali špenát. Využití kopřiv je mnohem širší. **Jsou celé léčivé – od oddenků přes stonky a listy až po květy** – a připravit z nich můžeme i výbornou polévku či bramboráky.

Kopřivy se používaly tolika různými způsoby jako žádné jiné byliny. **Z vláknitých kopřivových listů se totiž v minulosti dokonce vařilo pivo.** Kopřivy **sloužily k výrobě papíru a před rozšířením bavlny a v období nouze se kopřivové vlákno používalo na provazy, lana, šňůry a sítě**. Z kopřivové příze se **tkaly látky, které se používaly i na armádní uniformy**.

Kopřiva nemá kyselinu mravenčí

Tato statná, vytrvalá rostlina, celá pokrytá žahavými chlupy se **lidově nazývá žahavka nebo žihlavka**. Vyskytuje se na celém našem území od nížin až do horských oblastí.

Dříve se mělo za to, že tyto žahavé chlupy obsahují kyselinu mravenčí, poslední výzkumy ale ukazují, že je to směs tří chemikálií – histaminu na podráždění kůže, acetylcholinu na vyvolání pocitu pálení a serotoninu na zvýšení účinků dvou předchozích látek.

Proč je kopřiva zdravá?

Kopřiva **obsahuje vitaminy C, K, B2, karotén a kyselinu panthotenovou, dále mnoho minerálů, především draslík, železo a oxid křemičitý**. Na jaře **pomáhá kopřiva proti únavě, způsobené nedostatkem vitaminů, posiluje organismus a snižuje hladinu cukru v krvi**

. Čerstvá kopřiva **obsahuje mnoho železa**. Při jeho nedostatku se dostaví stavy únavy a vyčerpanosti.

Během druhé světové války se kopřivami obkládaly rány, aby chlorofyl v listech urychlil jejich hojení. **Krvácení z ran či nosu pomohou zastavit čerstvé listy nebo kopřivová tinktura.** Ta se používá **i na hojení popálenin a opařenin**.

Kopřiva působí také jako povzbuzující tonikum na zažívací trakt a prospívá **při průjmu, nadýmání, vředech a v boji proti parazitům**. Na kožní onemocnění, ale i **na výplachy úst jako kloktadlo** je vynikající odvar z kopřiv.

Má vliv také na tvorbu červených krvinek, podporuje činnost ledvin, jater a žlučníku, takže čistí tělo od toxických a odpadních látek. **Močopudné účinky kopřiv pomáhají čistit ledviny, zmírňují zadržování vody v těle, zánět močového měchýře a močové trubice.** Ulevují **při dně a dalších artritických stavech**.

Máte-li podobné potíže, zkuste některý z následujících kopřivových receptů:

Čaj (nálev) z kopřivy:

Jednu vrchovatě naplněnou lžíci sušené kopřivy nebo asi tak 3 mladé čerstvě utržené kopřivy dáme do hrnku, spaříme vodou a necháme krátce vyluhovat. Pijeme horké.

Jarní kopřivová kúra:

10 mladých výhonků kopřiv bez květů krátce povaříme v půl litru vody. Po 10 minutách scedíme, podle chuti osladíme medem a denně popíjíme během jednoho až dvou měsíců (ne déle!).

Kúra s kopřivovým sirupem:

40 výhonků kopřiv svaříme v 1,5 litru vody s jedním chemicky neošetřeným citónem. Přecedíme, přidáme 1,5 kg cukru a uvaříme hustý sirup, do kterého nakonec vmícháme šťávu ze 3 citrónů. Ještě horký sirup stočíme a užíváme 1 měsíc (ne déle!) 4 polévkové lžíce denně.

Vyzkoušejte další recepty:

Recept na **kopřivovou polévku** naleznete ZDE

Recept na **špenát z kopřiv** se nachází ZDE

Recept na naše **kopřivové bramboráky** máme ZDE