



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 1. 4. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Využití kopřivy pro naše zdraví je ohromné. Nejen při podpoře ledvin

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyuziti-koprivy-pro-nase-zdravi-je-ohromne.-Nejen-pri-podpore-ledvin__s10012x19189.html

Zahrádkáři kopřivu považují za plevel, její využití pro naše zdraví je přesto ohromné. Může pomoci podpořit léčbu chudokrevnosti a také léčbu zánětů močových cest. Zejména mladé lístky jsou skvělým zdrojem vitamínů a minerálních látek.



Kopřiva dvoudomá, latinským jménem *urtica dioica*, je dost nenáročná rostlinka - prakticky je považovaná spíše za plevel, přestože ji **můžeme využít na řadu způsobů**. Je to vytrvalá bylina, která může dorůst až do výšky 2 metrů. Vyhovuje jí vlhčí půda, roste hojně na rumišťích, v příkopech, v lužních lesích a v blízkosti potoků, pod stromy na kraji luk - **na území ČR se vyskytuje**

prakticky všude (dokonce i ve vyšších polohách). Najdeme ji na celém světě (s výjimkou tropických oblastí), profituje z hnojení půdy dusíkem.

Kopřiva má bohatě větvený oddenek, z kterého vyrůstá čtyřhranná chlupatá lodyha, listy se oddělují z lodyhy proti sobě, jsou vejčité až kopinaté s pilovitými nebo zubatými okraji. Jejich povrch je **porostlý žahavými chloupky**. Od června do října kopřivy kvetou – jejich květy ale nejsou nijak nápadné ani na pohled hezké – mají nazelenalou barvu a v delších květenstvích vyrůstají v blízkosti listů.

- Žahavost chloupků kopřivy byla dříve připisována kyselině mravenčí, později se ale zjistilo, že pálení a svědění má na svědomí „koktejl“ histaminu, acetylcholinu a serotoninu, který **se uvolní při porušení povrchu chloupku**.

Na revma nepomůže, ale při chudokrevnosti i podpoře ledvin je pozitivní



Kopřivu můžeme využít téměř celou, nejčastěji se ale využívá **její oddenek, lodyha a listy**. Obsahuje v sobě jak řadu vitamínů a minerálních látek, tak i další aktivní účinné látky. Najdeme v ní **vitamín C** (zejm. v mladých lístcích), **vitamíny B2 a B6,**

betakaroten (provitamín A), z minerálních látek je zastoupeno **zejm. železo, dále vápník, hořčík**, mangan, kyseliny (kyselina křemičitá, mravenčí, aj.), karotenoidová barviva, chlorofyl a flavonoidy, rostlinné steroly (sitosterol) a lignany.

Kopřiva podporuje normální činnost ledvin, pomáhá k odchodu nadbytečného množství vody z organismu. Extrakty z kopřivy lze krátkodobě využít např. **při podpoře léčby zánětů močových cest** (zvyšuje tvorbu moči), zkoumá se i vliv extraktů z kopřivy na [zlepšení příznaků zvětšení prostaty](#), studie však zatím neukazují přesvědčivé pozitivní výsledky. Dále nám tato bylinka může pomoci v podpoře **léčby chudokrevnosti** – díky svému vyššímu obsahu železa.

- Působí také protizánětlivě, původně přisuzované antirevmatické účinky se nikdy nepotvrdily – ale bolestivý podnět jako je „žahnutí“ **může při artrotických bolestech na chvíli „ulevit“**.

Nemusíte jen pít čaj, kopřivy mohou být i součástí stravy

Extrakty z kopřivy se využívají také v kosmetice – bývají **součástí šamponů či vlasových tonik**. Nálev z kopřiv pro zdraví vlasů si můžete připravit i doma a po umytí vlasů si jím vlasy opláchnout.

- Mladé lístky kopřiv využijete i v kuchyni – lze je spařené přidat do zeleninového salátu nebo je dusit jako špenát, či z nich připravit jemnou krémovou polévku.
- Můžete je také přidat do [jarní velikonoční nádivky](#).

Sbírejte ale lístky jen na místech dostatečně **vzdálených od silnic a mimo zdroje znečištění**.

Kopřivový čaj se připravuje nejčastěji z oddenku nebo listů, není vhodné ho ale **pít dlouhodobě** – může pak docházet ke ztrátám železa i negativnímu působení na ledviny. Kdo se s nějakou nemocí léčí, nebo užívá nějaké léky, měl

by se ale nejprve **poradit s lékařem**, zda je pro něj kopřivový čaj vůbec vhodný.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz