

Gabriele Leonie Bräutigam

Kopřiva

Recepty pro zdraví,
krásu a vitalitu





Gabriele Leonie Bräutigam

KOPŘIVA

Recepty pro zdraví,
krásu a vitalitu

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Gabriele Leonie Bräutigam

Kopřiva

Recepty pro zdraví, krásu a vitalitu

Z německého originálu

Brennessel

Rezepte für Vitalität, Schönheit und Genuss

přeložili Hana a Vladimír Motyčkovi

Vydala Grada Publishing, a. s.,

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, **www.grada.cz**

tel.: +420 234 264 401

jako svou 7221. publikaci

Odpovědná redaktorka Anita Ponešová

Sazba Q point

Počet stran 176

První vydání, Praha 2019

Vytiskla Rain tiskárna s. r. o.

© Hans-Nietsch-Verlag, Freiburg, Germany, April 2017

© Grada Publishing, a.s., 2019

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN: 978-80-271-2804-4 (ePub)

ISBN: 978-80-271-2803-7 (pdf)

ISBN: 978-80-247-2932-9 (print)

Obsah

Nejprve si přečtete 7

Trocha teorie na začátek

- Návod k použití 11
- Domácí „superpotravina“ číslo 1 13
- Detoxikace a posílení imunity 14
 - Pro krásnou kůži a vlasy 15
- Drahocenné železo a bílkoviny 16
 - Stres a vyhoření 17
 - Posílení potence 18
- Revma, záněty kloubů, artróza 19

Praxe

- Kopřivy pro samozásobitele 22
- Zpracování a zásoby kopřiv 29

Pokrmý z kopřiv

43 vegetariánských / veganských receptů

- Kopřivy pro každý den 36
- Recepty 38

Kopřivy pro zdraví

13 receptů a užití kopřiv pro dobrý zdravotní stav

- Domácí „zelená lékárna“
pro samozásobitele 112
- Přehled upotřebení kopřivy 113
- Recepty 114

Kopřivy pro krásu

12 čistě přírodních receptů pro krásu

- Přírodní kosmetika z kopřiv – vše v jednom 142
- Výroba a skladování kosmetických přípravků 143
- Recepty 144

Příloha

- Radost ze života –
rozhovor s Johannesem Gutmannem, zakladatelem firmy Sonnentor 160
- Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica L.*) 162
- Zdravý je jen rostlinný originál! 164
- Rejstřík receptů – jak je využívat v průběhu roku 166
- Literatura, webové stránky a možnosti nákupu 170
- Poděkování 173



Nejprve si přečtete

Život bez kopřiv si snad ani nedovedu představit. Za „zlých časů“ zachránily moji babičku, stejně jako mnoho jiných lidí. **A za to jsem kopřívám ze srdce vděčná.** Tento vztah ale nebyl odjakživa bezbolestný. Jako dítě jsem, tak jako mnoho jiných, jezdila na kolečkových bruslích a občas se mi podařilo zajet s holýma nohama do porostu kopřiv. Auvajs! Poté jsem po dobu asi dvaceti let kopřivy nijak zvlášť nemilovala. Dnes již ale vím: stačí kůži popálenou kopřivami potřít rozdrcenými listy jitrocele kopinatého a na bolest za chvíli zapomenete. Ale vzhledem k tomu, že se bolestivé setkání vryje hluboko do paměti, je kopřiva bohužel stále odstrkována – ba dokonce se dá říci, že jí většina lidí opovrhuje. Záleží však na tom, jak se k ní postavíte. A to musí každá generace znovu sama objevit.

Je třeba vědět, jak s ní zacházet, pak nás posílí a pomůže nám přenést se přes různé zvraty života. A v tom je skrytá síla kopřivy: může nám pomoci překonávat neustále rostoucí tempo života a vypořádat se s neustálými změnami, které přináší. **Změny znamenají stres. Změny bolí. Ale změny jsou také inovace a pokrok. A tady je kopřiva jako léčivý a potravinový doplněk rostlinou současnosti.** Její univerzální účinek se projevuje na všech tělesných funkcích a orgánech. Podporuje **pohyblivost kloubů**, uplatní se při jarních **detoxikačních kúrách** a bylinných kúrách **posilujících imunitu**, slouží jako prostředek k **posílení potence**, jako tonikum ke **zlepšení kvality vlasů a kůže** a ochraňuje nás před **stresem a syndromem vyhoření**.

Prostudovala jsem rozsáhlou literaturu o kopřivách a jejich účincích – a žasla jsem. Studie s velice zajímavými výsledky jsou odloženy do kouta a nikdo je nevyužívá. Je snad kopřiva méně účinná kvůli tomu, že je to plevel? **Nechce ji nikdo chválit, protože na ní nemůže vydělat peníze?** Skoro se zdá, že si nikdo nechce spálit prsty... A tak jsem napsala knihu *Kopřiva. Recepty pro zdraví, krásu a vitalitu*.

Dnes máme na život zcela odlišné požadavky, než měli naši předkové. Živíme se jinak – chceme energii místo kalorií, smoothie místo hrnce polévky a dušeného jídla! Znalosti ze starých bylinkářských knih mají stále svou hodnotu, přistupujeme k nim ale moderněji. Proto zde naleznete tolik receptů, které berou v úvahu poznatky dnešní vědy o výživě: rychlé dvacetiminutové recepty na celý rok nebo veganské a vegetariánské recepty pro začátečníky i pokročilé. Vyzkoušeli jsme je se stovkami účastníků mých seminářů o využití bylin.

Přeji vám hodně potěšení z nového objevování kopřivy... a vždycky si pamatujte: **Hrst kopřivy denně udrží doktora od těla!**

Dobrou chuť a na zdraví!

Vaše Gabriele Leonie Bräutigam



**SÍLA
PŘÍRODY**

Trocha teorie na začátek

Pyl a nažky:

Zajišťují energii a vitalitu až do vysokého stáří. Pyl a nažky jsou také považovány za afrodisiakum, mají zvyšovat potenci.



Listy

Jsou zdrojem energie při změnách ročních období. Mají vysoký obsah bílkovin, flavonoidů, antioxidantů, vitaminů A, C a E, které zpomalují stárnutí, minerálů, železa a chlorofylu.



Oddenek

Je tajemstvím mužského zdraví – obsahuje látky, které zajišťují správnou funkci prostaty bez vedlejších účinků (prokázáno lékařskými studiemi).



Návod k použití

Pyl a nažky: *Potence a vitalita*. V **semenech** (přesněji nažkách) samičích rostlin kopřivy a **pylu** samčích rostlin (kopřivy jsou rostliny dvoudomé) se od června do září soustřeďuje energie rostliny. Na pyl a semena se váže veškerá podstata rostliny a jejich cílem je reprodukce, tedy **sex**. Především semena kopřivy jsou bohatá na esenciální mastné kyseliny a protizánětlivé látky, proto se již od starověku užívají k povzbuzení vitality a sexuální touhy. U mužů zvyšují produkci **spermatu** a u žen **usnadňují kojení**. Šikovní koňští handlíři je přidávali do krmení starým herkám, aby měly lesklou srst. Traduje se také, že když přidáte nažky kopřivy do krmiwa slepicím, lépe nesou.

Listy: *Energie a účinnost*. Co se týče obsahu bílkovin, překonávají **listy kopřivy** většinu ostatních zelených rostlin. A co více: obsahují všechny esenciální aminokyseliny, a to v množství a složení, které je pro člověka mimořádně výhodné. Také využitelná energie je u kopřivy optimální. Díky spolupůsobení vitaminů, minerálních látek a stopových prvků zlepšuje lidský metabolismus. To umožňuje tělu výhodně získávat a využívat energii. V tom také spočívá mechanismus **léčivého účinku listů kopřiv**: posilují imunitní systém a rychle zbavují organismus látek, které vyvolávají záněty všeho druhu. A jejich účinky na krásu vlasů a kůže? To je viditelné znamení, že všechno funguje dokonale.

Oddenek: *Mužná síla a ženské potěšení*. Látky obsažené v oddencích kopřiv chrání prostatu muže a tím pomáhají nejen mužům, ale i ženám. Účinné látky z oddenku kopřivy mohou zastavit zbytnění prostaty, typické pro stárnoucí muže.



Domácí „superpotravina“ číslo 1

„Superpotravina“ je marketingové označení pro potraviny, které mají vysoký obsah látek prospěšných zdraví. Jde například o vitaminy, antioxidanty nebo minerální látky. Pokud se řekne „superpotravina“, automaticky si vybavíme exotické rostliny, jako kustovnici čínskou, prodávanou pod názvem goji, řeřichu peruánskou, známou jako maca či sinice z rodu spirulina... Ale cožpak v Evropě neexistují žádné „superpotraviny“? Roste to nejlepší v dalekých krajích? To sotva. Naše domácí „superpotraviny“ najdeme hlavně mezi plevelem. A je to především kopřiva!

Kopřiva je prvotřídní zdroj bílkovin, protože

- obsahuje vysoký podíl rostlinných bílkovin (7,4 g/100 g rostlinné hmoty, což znamená, že sušina obsahuje 30,4 % rostlinných bílkovin);*
- obsahuje všech 8 nezbytných esenciálních aminokyselin, a to v poměru velmi vhodném pro člověka.

Bílkoviny potřebujeme k obnově buněk našeho těla, stejně jako k získávání energie, proto se kopřiva vždy hodí jako „posilující prostředek“.

Kopřiva je domácí, volně rostoucí bylina, která nám může v nouzi zachránit život. To se nedá o každé plané rostlině říci! A navíc kopřiva roste téměř všude ve velkém množství, obsahuje málo kyseliny šťavelové, a co je nejdůležitější: je také pro náš žaludek dobře stravitelná.

Kopřiva však své cenné obsahové látky dobře chrání, má značně odolnou strukturu. Abychom mohli kulinářsky využít všechny

zdraví prospěšné látky, které kopřiva obsahuje, musíme je z ní doslova „vyždímat“. Tady dobře poslouží moderní, **vysoce výkonné mixéry a odšťavňovače**. A tak v některých receptech uplatníme mixér (viz „Pokrmy z kopřiv“, str. 35), protože při dokonalém mechanickém **rozmělnění rostliny** již není zapotřebí ani tepla ani alkoholu, abychom získaly všechny účinné látky. Při takovémto zpracování se zachovávají také **antioxidačně působící vitaminy A, C a E**.

Plané rostliny z volné přírody obsahují celou řadu dosud zcela podceňovaných druhotných látek, které plní důležitou funkci vyváženého „krmiva“ pro „pomocné sbory“ naší střevní mikroflóry. Za naše zdraví nejsme totiž zodpovědní jen my sami. Žijeme ve velmi pevném osobním svazku s přibližně dvěma kilogramy mikroorganismů, které za nás v našich střevech vykonávají většinu práce při trávení potravin. Mimoto vytvářejí chemické látky, především aminokyseliny, které jsou lidským organismem využívány i jako tzv. **neurotransmitery**, tedy k přenášení nervových vzruchů.

Plané rostliny může člověk použít jako **základní posilující prostředek pro svůj mikrobiom** (mikrobiální osídlení lidského těla), který neustále vyžaduje doplňování látek ze zdrojů, které mu potraviny ze supermarketů nemohou poskytnout. Oslabená střevní mikroflóra, která trpí nedostatkem, může vést ke vzniku **různých alergií, syndromu vyhoření, imunitní nedostatečnosti, nervozitě a poruchám spánku**. Nedovolte, aby to došlo tak daleko!

CO MŮŽETE UDĚLAT:

Hrst kopřivy denně udrží doktora od těla! A proto nakrmte své spolubydlící ve střevech!

* Souci, S.W., Fachmann, W., Kraut, H. *Lebensmitteltabelle für die Praxis*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2009, str. 334.

Detoxikace a posílení imunity

Dvakrát do roka nastávají v našem organismu zásadní změny: naše tělo přepíná ze zimního režimu na letní a naopak. K podobným proměnám dochází i v přírodě: na jaře rostliny klíčí a vyhánějí listy, na podzim vadnou a listy opadávají, zvířata mění dvakrát za rok srst a peří. A co my lidé? Není to něco podobného? Vždyť po zimě nastává v našem organismu „jarní úklid“ a na podzim dává naše tělo signály, že „zásoby jsou uloženy“. Tak jako v každé dobře vedené domácnosti. A právě tady může do hry vstoupit kopřiva jako „**urychlovač**“ **látkové výměny**. Úplně nejlepší je podpořit organismus pořádnou dávkou **čerstvé šťávy z listů kopřiv**, protože ta dodá tělu zásobu vitaminů A, C a E, které mají antioxidační účinky. Kopřiva je rovněž bohatá na organicky vázaný křemík, který povzbudí a obnoví **pleť, vlasy i nehty**.

Jarní kúra

Je jaro. Množství energie, kterou tělo potřebuje k zachování životních pochodů stoupá a kila se rozpouštějí. V březnu a dubnu se nastartuje hubnutí téměř samo od sebe a nasadíme-li ještě nízkosacharidovou dietu, známou jako „paleo dieta“, proces se

ještě urychlí. Přitom se rozruší tukové buňky a škodlivé látky, které v nich byly uloženy, se uvolní. Nastává „**detoxikace**“, ale začíná také hrozit překyselení organismu. A co teď může pomoci? V první řadě je nutné celý proces zpomalit, jak je to jen možné, a za druhé urychlit vyplavování toxinů z těla. Obojí je možné díky látkám obsaženým v kopřivách, které aktivují a podporují **vyučování vody** z těla. Nejlépe se k tomu hodí čerstvá šťáva z listů kopřiv nebo kopřivový čaj. Tyto nápoje povzbuzují činnost ledvin, takže se škodlivé látky rozpuštěné ve vodě rychleji vyloučí z těla. Oproti dřívějším tvrzením, že v takovém případě hrozí dehydratace, neodchází z těla více vody, než je obvyklé.

Podzimní kúra

Hlavním cílem podzimní kúry je posílení imunitního systému. Tělo si v této době potřebuje uložit látky, které mu pomáhají přestát ve zdraví dlouhé zimní období. Také tady pomohou kopřivy a to buď čtyřtýdenní čajová kúra, nebo, což je zvláště účinné, pitná kúra sestávající z čerstvě vylisované šťávy. Antioxidační účinky kopřiv lze ještě zvýšit zralými jablky tradičních odrůd.

COMŮŽETE UDĚLAT:

- 1. Jarní kúra:** Ráno a v poledne ½ hodiny před jídlem užijte 1 polévkovou lžičku čerstvé kopřivové šťávy (recept viz str. 120). Pokud máte choulostivý žaludek, zředte si kopřivovou šťávu vodou.
 - 2. Podzimní kúra:** Denně vypijte 1 skleničku (asi 1 dl) čerstvě vylisované šťávy ze směsi kopřiv a jablek (recept viz str. 122).
 - 3. Čajová kúra:** Denně vypijte 3 šálky kopřivového čaje (recept viz str. 114).
- Jak dlouho má kúra trvat?** Vždy čtyři týdny, právě takovou dobu potřebují naše sliznice k regeneraci.

Pro krásnou kůži a vlasy

Kopřivy mají všestranné využití. Dávají nám **pružnou kůži, husté vlasy i pevné nehty**. Věděly to již naše babičky, a tak měly až do vysokého stáří krásné dlouhé vlasy. Jejich tajemství bylo tak jednoduché, že se tomu ani nechce věřit. Na jaře a na podzim si dopřály čtyřtýdenní čajovou kúru z kopřiv a doplnily ji koupelemi vlasů v kopřivovém odvaru. Nestojí to ani čas ani peníze, je to prostě čirá magie!

Křemík je v lidském organismu důležitý pro tvorbu elastinu a kolagenu, a je tudíž stopovým prvkem, který je nepostradatelný, pokud jde o budování cév, vazivových tkání, kostí a chrupavek. **Vazivo je vlastně takovým skrytým hrdinou našeho těla**, protože bez vaziva by žádný sval ani žádný jiný orgán nezůstal na svém místě. Všechny svaly či skupiny svalů jsou opatřeny vazivovým obalem, povázkou neboli **fascií**. Ty

tvorí strukturu našich těl a dodávají jim pružnost. A tak se nabízí otázka: je to, co nás uvnitř drží pohromadě, v dobrém stavu? K odpovědi stačí pohlédnout na svoji kůži, vlasy nebo nehty. Vidíte nějaké nedostatky?* Pozorujete řídnutí vlasů, lámavost nehtů, ochablost kůže nebo celulitidu? Pak je na čase nasadit kopřivovou kúru!

Kopřiva má – vedle přesličky – nejvyšší obsah organicky vázaného oxidu křemičitého. Oproti minerálnímu oxidu křemičitému je zde rozdíl v podstatném detailu: minerální křemík lidský organismus nemůže téměř využít a jeho vstřebávání je pouhé 1 až 2 %. Křemík proto musí být nejprve rostlinnou přeměněn na využitelnou sloučeninu. V případě rostlinných extraktů je **míra vstřebávání křemíku až 95 %**.** To vysvětluje, proč je i jednoduchý čaj z kopřivy tak nesmírně účinný.

CO MŮŽETE UDĚLAT:

- 1. Kopřivová kúra:** Na jaře, na podzim a při vyšší tělesné nebo psychické zátěži (při stresu, při rekonvalescenci, v době puberty, těhotenství nebo přechodu) je vhodné podstoupit čtyřtýdenní kopřivovou kúru. Návod viz v odstavcích „jarní kúra“ a „podzimní kúra“ (str. 14 a 120).
- 2. Vnitřní použití:** Jednou až dvakrát týdně pijte kopřivový čaj. Jednou týdně zařaďte do svého jídelníčku kopřivový pokrm jako hlavní jídlo.
- 3. Vnější použití:** Pro lesklé a bohaté vlasy a zdravou pokožku si opláchněte hlavu čerstvým odvarem z kopřiv. **Pozor!** Oplach se nehodí pro světlé blond vlasy, které pak získávají hnědý odstín.

* Další informace přináší vlasová analýza (viz „Webové stránky“, str. 171).

** Sripanyakorn, S., Jugdaohsingh, R. a Powell, J. „The comparative absorption of silicon from different foods and food supplements“. *British Journal of Nutrition*, Sept. 2009; 102 (6), str. 825–834.

Drahocenné železo a bílkoviny

Zdravotní stav žen podléhá nepřetržitým hormonálním změnám. V době **menstruace, těhotenství a menopauzy** může dojít v krvi k úbytku železa, zvláště pokud se žena živí veganskou nebo vegetariánskou stravou. V přírodním léčitelství má kopřiva v těchto případech již dlouhou tradici. Leonardus Fuchs, humanistický lékař a botanik žijící v 16. století, doporučuje u silného menstruačního krvácení, podobně jako Maria Treben při anémii a v přechodu, čajovou kúru z kopřiv. Maria Treben doslova radí: „Vypít šálek ráno nalačno půl hodiny před snídaní a jeden až dva šálky během dne po doušcích“*.

Ženy mají významně vyšší požadavky na železo než muži, stejně tak lidé, kteří jsou vegetariány nebo vegany. Pokud je obsah železa v krvi nízký, cítí se žena bez síly a na vnější podněty reaguje podrážděně. Pokud trpí nedostatkem železa těhotná

žena, zvyšuje se riziko, že její potomek bude trpět syndromem ADHD.** Příznaky můžete pozorovat i sami na sobě: **bledost, lámavost nehtů a řídnutí vlasů**. A člověk to i cítí: objevují se časté **bolesti hlavy, závratě, únava a poruchy soustředění**. Bohužel to, že je v takových případech na vině nedostatek železa, nikoho nenapadne, nebo se to často naprosto přehlídí...

Mnoho žen uvažuje při vyčerpání ve smyslu: „Jsem přecitlivělá,“ nebo „to je věkem/ povoláním“, popřípadě „za to může muž/ děti...“ Jiné se zase domnívají, že „to nemůže být nedostatkem železa, vždyť si pravidelně nechávám dělat krevní obraz.“ To ale nezaručuje žádnou jistotu, protože je nutno rozlišovat mezi aktivním železem, zásobním železem a transportním železem. U lékaře se ale většinou měří pouze množství železa aktivního.

CO MŮŽETE UDĚLAT:

- 1. Jezte kopřivy. Obsahují více železa než hovězí maso!** 100 gramů čerstvých kopřiv obsahuje 4,1 miligramu železa, hovězí a telecí maso má jen 3,2 miligramu a drůbeží pouze 2,6 miligramu. Kopřiva obsahem železa převyšuje i špenát (3,4 mg/100 g). A to zcela bez purinů, které mohou vést k nadprodukci kyseliny močové a mohou způsobovat dnu a aterosklerózu.
- 2. Využijte vitamín C obsažený v kopřivách.** „Býlí“ ze zahrádky použijte do salátů nebo smoothie. Vitamin C, který je v kopřivách, zůstane zachovaný a navíc získáte i vitaminy obsažené v přidaném ovoci. Rostlinné bílkoviny v kombinaci s vitamínem C dokáže naše tělo využít podobně, jako bílkoviny živočišné. Pro jarní nebo podzimní bylinné kúry lze proto vřele doporučit čerstvě vylisovanou šťávu z kopřiv, abyste v těle doplnili zásoby živin a životně důležitých látek (recepty viz str. 120).

* Treben, Maria. *Zdraví z boží lékárny*. Dona, 2014

** Další doplňující informace naleznete na: www.eisenzentrum.org/ez/daten.

Stres a vyhoření

Stres a syndrom vyhoření dnes ohrožují téměř každého. Co pro nás může v takových případech udělat kopřiva? Podívejme se na čísla: počty onemocnění a invalidity z důvodu únavového syndromu se neustále zvyšují a přepočteny na procenta dosáhly již dvojciferných čísel. Až 30 % Němců trpí depresí! Vedle toho existují také „fyzické“ vedlejší účinky, jako je napětí, cervikální syndrom a fibromyalgie. **Kdo to zná, není se svým údělem sám!**

Požadavky v zaměstnání neustále narůstají, k tomu jsme s postupující digitalizací v oblasti komunikace doslova zahlcováni přemírou informací. Navíc nám chybí pohyb, kůže dostává příliš málo slunečního záření a náš **mikrobiom** (soubor mikroorganismů v našich útrokách) kvůli nepřírodné stravě ze supermarketů trpí. A tak jsme na jedné straně soustavně přetěžováni, na straně druhé je náš organismus fyzicky nevytížen. Tělo, mysl a duše jsou tak vychýleny z rovnováhy. Výslednou nerovnováhu si kompenzujeme závislostí

na médiích a konzumací alkoholu a sladkostí. A člověk nadále funguje – ale tento životní styl není bez následků – ohrožuje nás **vysoký krevní tlak, ateroskleróza, nebezpečí mrtvice a srdečního infarktu, cirhóza jater, diabetes druhého typu, dna a chronická zácpa.**

Opatrně, ať se nedostanete do pasti! Hygiena a dlouhá trvanlivost mají při průmyslové výrobě potravin naprostou přednost před vším ostatním. A co tím ztrácíme? Živé **mikroorganismy**, které se v potravě přirozeně vyskytují a které náš organismus potřebuje k tomu, aby správně fungoval. Platí pravidlo: co je v lednici déle než tři dny, není doopravdy „živé“, i když to má napsáno na obalu. Kromě toho i ovoce a zelenina jsou vyšlechtěny tak, aby měly krásný vzhled a dlouho vydržely. Postrádají však **cenné látky**, které bývaly ve starých odrůdách a které náš organismus nezbytně potřebuje. **Existuje však cesta z této pasti!** Dokonce i malým množstvím kopřiv a jiných planých bylin je možné tento nedostatek kompenzovat.

CO MŮŽETE UDĚLAT:

- 1. Jezte denně hrst čerstvých listů z kopřivy** jako při čtyřtýdenní jarní a podzimní kúře a po zbytek roku totéž množství alespoň jednou týdně. Kopřivy přinášejí do vašeho života trochu té tolik potřebné „divočiny“, ať již jako narychlo připravené kopřivové smoothie, nebo jako lahodné, poněkud složitější pokrmy (viz recepty od str. 38 dále). Mikroorganismy obsažené v kopřivách produkují **vitamin B₁₂**, avšak ještě důležitější je to, že dodávají „potravu“ vaší střevní mikroflóře. Ta pak vytváří tělu vlastní látky, které podněcující vylučování **serotoninu**. A žahavé výčnělky tohoto „plevele“ obsahují dokonce serotonin podobně jako vlašské ořechy. Navíc kopřivy obsahují **1 až 2 % flavonoidů**, které mají protizánětlivé účinky a chrání kapiláry. A hlavně, pokud je dobře tělu, pookřeje i duše.
- 2. Nasbírejte si kopřivy sami!** Je jedno, zda při procházce ve volné přírodě, v městském parku nebo v truhlíku na balkoně. **Pohyb, slunce a příroda jsou také „základními podmínkami života“!** Pokud chybějí, tělo i duše strádají.

Posílení potence

Nažky kopřiv (označované často jako semena), pyl a oddenky jsou hrdinové mužského zdraví. **Pyl kopřivy** se na Blízkém Východě draze prodává jako prostředek k posílení potence a nažky se zde odnepaměti užívají jako „životabudič“ (viz recept na elixír z kopřiv, str. 124). Již Pedanius Dioskurides (*starořecký botanik a lékář, pozn. red.*) napsal v 1. století před naším letopočtem ve svém díle *De Materia Medica*: „Semena kopřiv zapíjená rozinkovým vínem povzbuzují k milování ...“ Semena kopřiv jsou bohatá na **nenasyčené mastné kyseliny** a **protizánětlivé působící antioxidanty**. Nejlepší je jíst je při procházkách čerstvé přímo z rostliny, nebo si jimi posypat salát, smoothie či müsli. Jak referoval jeden z učitelů Čchi-kung (*tradiční čínské cvičení, pozn. red.*), který navštěvoval mé kurzy „Bylinkářské samoobsluhy“: „Asi tak po dvou polévkových lžících denně to začne tam dole příjemně šimrat“.

Zatímco využití pylu a nažek (semen) kopřiv patří spíše do oblasti tradičního léčitelství, je **oddenek kopřivy** (*Radix urticae*) úředně uznán odbornou komisí jako léčivá bylina.* Využívá se při léčbě benigní hyperplazie prostaty (BHP), což je nezhoubné zvětšení prostaty, které se u mužů přibližně od 40 let vyskytuje stále častěji. Dobrá zpráva je: lze jí zastavit!

Nežádoucí růst prostaty začíná většinou zcela bez povšimnutí, u mužů starších 70 let je BHP postiženo téměř 90 % z nich. Příznaky zahrnují noční nutkání, retenci moči a snížený tok moči se zvýšeným tlakem močového měchýře. Problém je v tom, že si člověk těchto změn zpočátku sotva povšimne. To je škoda, protože hyperplazie prostaty se dá fytotherapeutiky (kopřiva, dýňová semena) docela **dobře zastavit, i když k normálnímu stavu se už nevrátí**. To je možné jen chirurgickou cestou, ale až 70 % mužů zaznamenává po operaci problémy s erekcí a inkontinencí. Proto je tak důležitá vlastní prevence!

TO MŮŽETE UDĚLAT:

1. Tip pro samozásobitele: tinktura z kopřivového oddenku „Ochránce prostaty“.

Látky obsažené v oddenku kopřivy jsou lipofilní, což znamená, že je musíme vylouhovat alkoholem (viz recept str. 126), abychom získali extrakt s vysokou účinností. Zároveň můžeme chroupat dýňová semínka, musíme ale přitom dávat pozor, aby naše tělo nehromadilo příliš mnoho tuku.

2. Přípravky z oddenku kopřivy s testovaným obsahem léčivých látek jsou k dostání v lékárnách, stejně jako řezané oddenky kopřivy (viz „Možnosti nákupu“, str.171).**

* Německá Odborná komise pro rostlinné léčivé přípravky, Spolkový institut pro léčiva a medicínské produkty (Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte, BfArM).

** Rozhovor s Margit Schlenkovou, odbornicí na fytoterapii, naleznete na mých webových stránkách: www.herbalista.eu/apotheker-interview-brennessel-als-heilpflanze

Revma, záněty kloubů, artróza

U revmatických onemocnění a artritidy můžeme léčivé účinky listů kopřiv využít hned několika způsoby. Buď vnitřně jako čaj, nebo čerstvou šťávu pro rychlé vylučování zánětlivých látek přes ledviny (působí jako diuretikum), nebo jako pokrmy z kopřiv (např. špenát z kopřivy), které mají analgetický a protizánětlivý účinek. Zevně se kopřivy používají k tzv. „urtikaci“ neboli „kopřivování“, což je šlehání a potírání postiženého místa čerstvými listy.

1. Protizánětlivé a bolest mírnící účinky:

Deriváty kyseliny kávové obsažené v kopřivě snižují tvorbu prostaglandinů a leukotrienů, což zpomaluje začarovaný kruh zánětlivého procesu. Tímto způsobem lze dramaticky snížit dávky protizánětlivých léků, jak dokládají studie.* Používá se kaše z rozmixovaných kopřiv, povařená po dobu 8 minut. Díky působení tepla se obsah derivátů kyseliny kávové ještě zvýší.**

2. Detoxikační efekt: Čaj z kopřivy, popíjený v malých dávkách po celý den, podporuje rychlé vylučování zánětlivých látek a snižuje tak riziko degenerativních onemocnění.

3. Urtikace (kopřivování) se dodnes používá v přírodním léčitelství k léčbě revmatismu a dny.** Bolestivé partie těla se při této aplikaci šlehají čerstvými kopřivami (viz str. 132), takže se vyvolá reakce na histamin obsažený ve výčnělcích, trichomech, což se na kůži projeví objevením vyrážky – „kopřivky“. Zatím neexistují jasné důkazy o tom, zda jako užitečný efekt funguje tato imunitní reakce organismu, nebo zvýšené prokrvení pokožky. Nicméně se zdá, že léčivý účinek má obojí.

Čím dříve se tato metoda použije, dokud onemocnění příliš nepostoupí, tím je účinnější. Jedna z účastnic mých kurzů mi vyprávěla: „Léky, které jsem dostávala se mi neosvědčily. Pak mi můj lékař navrhl, že zná něco, co by mi mohlo pomoci, ale je to bolestivé. A poradil mi léčbu kopřivami. Opáčila jsem, že léky mi již zkazily žaludek a kolenu nepomohly, takže to zkusím. Večer jsem si ošetřila kolenní kloub čerstvými kopřivami a v noci jsem nespala, jak to páliło. Druhou noc to bylo již lepší, zvykla jsem si. Kopřivy jsem používala čtyři dny, a pak jsem léčbu ukončila“. Příznaky onemocnění rychle zmizely a v současné době bolestmi již dlouhou dobu téměř netrpí.

CO MŮŽETE UDĚLAT:

- 1. Tip pro samoléčbu: kopřivová kaše „Bolesti, ustup!“** Denně uvařte 50 – 100 g čerstvých listů z kopřivy po dobu přibližně 8 minut, pak si z nich připravte kaši (viz recept str. 130) a snězte ji.
- 2. Tip pro samoléčbu: kopřivový čaj** pro čištění krve působící jako diuretikum. Pijte 3 šálky denně před jídlem (viz recept str. 114).
- 3. „Urtikace“:** vnější užití čerstvých kopřiv, šlehání bolestivých míst (viz str. 132).

* Bäumlér, Siegfried. *Heilpflanzenpraxis heute. Band 2, Recepturen und Anwendung*, Urban & Fischer Verlag, 2013, str. 337.

** Kavalali, Gulsel M. (ed.). *Urtica. Therapeutic and Nutritional Aspects of Stinging Nettles*, Taylor & Francis, 2003, str. 47.