



FITNESS 27. 11. 2019

Africká kopřiva: Doplněk sportovní stravy i pomocník v hubnutí

A aby bylo jasno, bavíme se tu o dvou kopřivách, které seženete pod těmito latinskými názvy, oba po rozemnutí nádherně kafrově voní: Lectranthus...

Víte, že ozdobná „africká kopřiva“, nemá s kopřivou mnoho společného? Ve skutečnosti je příbuzná mátě peprné nebo hluchavce a je skvělou, ale také velmi silnou, bylinkou! A nejen to, oblíbená je zejména v oblasti fitness jako spalovač tuku při hubnutí.

Díky tomu, že je **africká kopřiva účinný spalovač tuku**, [pomáhá v hubnutí přirozeným způsobem](#). Pro pěstební účely ji seženete ji i v nebarevných kultivarech, kde už svou podobu s mátou nezapře.

Africká kopřiva a hubnutí: Dva léčivé druhy

A aby bylo jasno, bavíme se tu o dvou kopřivách, které seženete pod těmito latinskými názvy, oba po rozemnutí nádherně kafrově voní:

- *Lectranthus barbatus*
- *Coleus barbatus*

Roste na svazích Nepálu, Thajska a Indie...

*TIP: V našich končinách je k sehnání **tinktura z africké kopřivy s názvem Coleus**, využívá se právě jako spalovač tuku při hubnutí.*

Africká kopřiva a její účinky: Perfektní směs látek

Ajurvěda zná africkou kopřivu už odpradávná a je považována na životabudič srdce a plic. Navíc obsahuje aktivní látku forskolin, která působí v lidském těle komplexně, a především nabuzuje metabolismus a pomáhá při hubnutí. Působí tedy jako spalovač tuku. To můžete podpořit třeba i [důkladnou očistou těla](#).

Spalovač tuku: Africká kopřiva je velmi účinným a [dobrým pomocníkem při hubnutí](#), protože napomáhá rozkládání tukové tkáně a brání dalšímu ukládání tuku. Umí vyrovnat také štítnou žlázu, čímž také napomůže normální tělesné váze a zvyšuje sekreci inzulínu.



Africká kopřiva se, krom hubnutí, používá v rostlinné terapii také na:

- léčbu a snižování rizika krevních sraženin (ovšem s poradou lékaře)
- léčí astma, protože ozdravuje dýchací cesty a snižuje jejich napětí
- léčí [glaukom ve formě očních kapek](#)
- stimuluje k normálu funkci srdce a plic
- zmírňuje bolestivou menstruaci
- umí zmírnit projevy lupénky nebo ekzému

Africká kopřiva: Vždy se poraďte s lékařem

Africká kopřiva je velmi účinné fytoterapeutikum (forskolin), takže je dobré se **poradit s lékařem** o jejím užívání, pokud již máte **problémy se srdcem, štítnou žlázou** nebo nějaký projev **metabolického syndromu** nebo užíváte léky na **srážlivost krve**.

Nežádoucí účinky jsou nepříjemné: bolesti hlavy, zrychlený tep, příliš snížený krevní tlak, při inhalaci se může objevit pocit dušnosti nebo úzkost. S africkou kopřivou velmi opatrně!

Není také vhodná pro **děti a pro těhotné ženy** také pro lidi **trpící žaludečními vředy**.