



HERBÁŘ ROSTLIN 24. 02. 2012

Kopřiva dvoudomá /Urtica dioica/

Kopřiva dvoudomá je statná vytrvalá dvoudomá léčivá bylina dorůstající výšky 50 - 150 cm, výjimečně až dvou metrů. Lodyhy jsou přímé, nevětvené ...

Kopřiva dvoudomá - popis

Kopřiva dvoudomá je statná vytrvalá dvoudomá **léčivá bylina** dorůstající výšky 50 - 150 cm, výjimečně až dvou metrů. Lodyhy jsou přímé, nevětvené (pouze u vyšších rostlin se však v horní polovině větvit mohou). V zemi vytváří plazivý žlutavý oddenek. Listy jsou řapíkaté, široce vejčité až kopinaté, špičaté a pilově zubaté. Samčí květenství jsou latovitá, přímá a převislá, samičí klasovitá nebo hroznovitá a kratší, během květu přímá. Okvětí je zelenavé.

Květy kopřivy dvoudomé jsou jednopohlavní, zpravidla dvoudomé, výjimečně se vyskytují jednodomá uspořádání, v tom případě bývají květenství většinou jednopohlavní. Plodem jsou vejčité

nažky. Celá rostlina je pokryta žahavými chlupy. Dříve se mělo za to, že 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.

Kopřiva dvoudomá - léčivé účinky

Použití kopřivy dvoudomé v léčitelství je velmi rozmanité. Chlorofyl působí povzbudivě na metabolismus a zároveň působí proti chudokrevnosti, dále působí jako antirevmatikum, protizánětlivě, dezodoračně a také urychluje hojení ran.

Kopřiva dvoudomá účinkuje i jako kardiotonikum, antidiabetikum (při lehčích formách cukrovky, kdy ještě není nutné píchat si inzulín), protiprůjmově, antivirově (zejména proti virům chřipky), podporuje činnost slinivky a vaječnicků, pomáhá při bronchiálním astmatu, působí močopudně, zastavuje krvácení, zlepšuje prokrvení vnitřních orgánů, osvědčila se i při chorobách jater, žlučníku a ledvin i jako prostředek podporující tvorbu mateřského mléka, kořene se užívá zejména zevně proti vypadávání vlasů, samčí květy údajně zvyšují plodnost mužů. Kopřiva dvoudomá se nejčastěji podává ve formě odvaru nebo nálevu.

Za mírně toxické jsou považovány jen **čerstvé rostliny**, které způsobují na pokožce pálení a puchýřky. Sušením nebo varem se však toxické látky ničí a kopřivu lze pak podávat i dlouhodobě a bez jakýchkoliv kontraindikací.

Použitelné části kopřivy dvoudomé: Sbírá se list nebo nať, někdy i oddenek či květ.

Období květu: červenec až říjen

Kopřiva dvoudomá - použití v kuchyni a pěstování

Kopřiva dvoudomá je sbírána jako **léčivá rostlina** velmi širokého použití. Za zdraví prospěšné se ale taky považují pokrmy z ní připravené – kopřivové polévky, saláty či špenáty. Jako důležité obohacení potravy se sekané listy kopřivy přidávají do potravy drůbeži. Přidává se taky do nádivky. Kopřiva dvoudomá je ovšem vnímána též jako nevíтанý plevel na zahrádkách, na loukách poblíž chat a chalup či v příkopech. Pravidelný pokos ji ale celkem spolehlivě potlačuje. Je považována za přadnou rostlinu, kopřivová vlákna jsou ovšem podřadné kvality.

Tip: Nálev z kopřivy proti padání vlasů

Hrst kopřivových kořenů se 10 minut vaří v 0,5 l vinného octa a takto získaný odvar se denně vtírá do pokožky hlavy.