



Kopřiva dvoudomá - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 12.05.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 40072



Jednou, v rozhlasové přednášce, jeden lékař upozornil na to, že kopřiva dvoudomá (*urtica dioica*) patří mezi naše nejlepší léčivé rostliny. Kdyby lidé věděli, jak je léčivá, tak by pěstovali jen kopřivu. Bohužel to ví jen málokdo. Kopřiva je celá léčivá, od oddenku přes stonky a listy až po květy. Už ve starověku si jí velmi vážili. Albrecht Durer (1471-1528) namaloval anděla, který vzlétá k trůnu Nejvyššího s kopřivou v ruce.

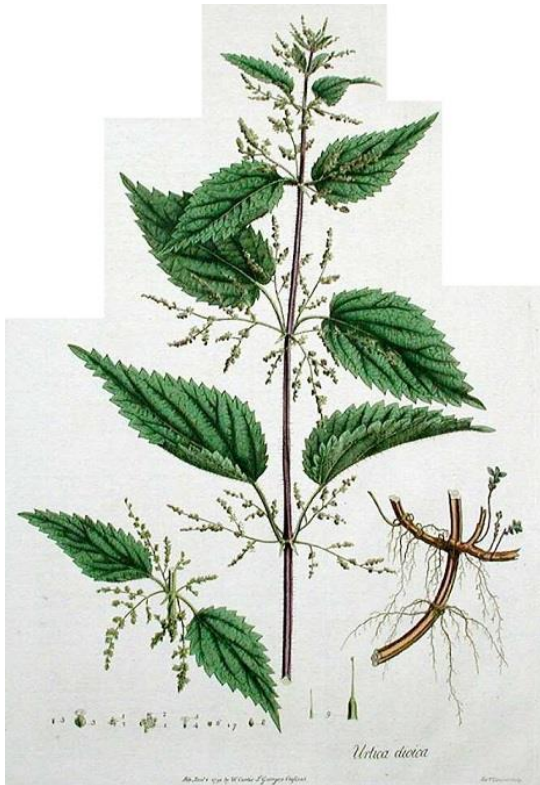
Účinky rostliny:

- bolesti hlavy
- ekzémy
- ledvinový písek a močový písek, ledvinové kameny
- čistí krev (detoxikace)
- chudokrevnost, anémie (podpora krvetvorby)
- podpora funkce slinivky břišní
- hyperglykémie (snižuje hladinu krevního cukru glukózy v séru)
- záněty močových cest
- zástava močení (anurie)
- nemoci jater
- nemoci žlučníku
- nemoci sleziny
- zahlenění žaludku
- zahlenění dýchacích cest
- nemoci sleziny
- nemoci plic

- žaludeční křeče
- žaludeční vředy
- virové infekce
- bakteriální infekce
- únava
- vyčerpanost
- chudokrevnost, anémie (podpora krvetvorby)
- otoky, vodnatelnost
- alergie
- náchylnost k nachlazení
- revma, revmatoidní artritida
- dna
- řídké vlasy, růst vlasů
- zúžení cév dolních končetin
- angina pectoris, zúžení koronárních tepen srdce
- píštěl, fistule
- plíseň nehtů
- kuří oko
- bolesti zad, ischias, lumbago
- záněty nervů horních a dolních končetin
- prevence rakoviny

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: Čaj z kopřivy pijte max. 14 dní, poté vyměňte např. za březový (bříza bělokorá) čaj. Kopřiva je velmi silná bylina, působí na ledviny "jako rejžák", neměla by se užívat dlouhodoběji.

Švýcarský kněz Kunzle poukazuje ve svých spisech na to, že kopřiva by byla již dávno vyhlazena, kdyby se nechránila svojí pálivostí. Hmyz a zvěř byly by se už dávno postaraly o její zmizení. Jednou jsem poradila matce sedmi dětí, která od narození posledního dítěte měla stále **ekzémy**, aby pila čaj z kopřivy. Za krátký čas se ekzémy ztratily a současně i **bolesti hlavy**, které nemoc provázely. Poradila jsem jí pít tento čaj proto, neboť kopřiva léčivě působí proti tvorbě **ledvinového a močového kamene a písku**. Předpokládala jsem, že po posledním porodu u této ženy onemocněly ledviny. Při **onemocnění ledvin jsou častým průvodním znakem silné bolesti hlavy**. V krátkém čase zmizel tedy ekzém i bolesti hlavy. Ekzémy mají většinou vnitřní příčinu, proto je třeba léčit i vnitřně pomocí bylinek, které pročišťují krev.



Kopřiva je naše nejlepší léčivá rostlina na **pročištění krve a krvetvorbu**. Má též dobrý vliv i na **slinivku břišní**, proto se kopřivou snižuje i **obsah cukru v krvi**. Léčí i nemoci a **záněty močových cest** a chorobné **zadržování (zástava) močení**. Protože současně vyvolává **dobry průběh stolice**, je velmi vhodná na jarní kúry.

Od té doby, co znám léčivé účinky kopřivy, navykla jsem si provádět **čtyřtýdenní čajovou kúru**, a to na jaře z mladých výhonků a stejně tak na podzim po otavě, kdy se všude znovu objevují **mladé výhonky**. Piji ráno na lačno půl hodiny před snídaní jeden šálek a přes den opět jeden až dva šálky po doušcích. I před snídaní máme pít čaj po doušcích, neboť tím zvyšujeme jeho účinek. Po takové kúře se cítím nepopsatelně dobře a pokaždé mám pocit, že **udělám třikrát více práce než obvykle**. Moje rodina i já už roky nepotřebujeme žádné léky a cítím se pružná a mladistvá. Ostatně čaj nemá špatnou chuť a pijeme jej **bez cukru**. Citlivé duše mohou přimíchat trochu heřmánku nebo máty pro zlepšení chuti. V lidovém léčení se navrhuje více týdnů používat tinkturu proti chorobám **jater a žlučníku, sleziny, ba dokonce** proti tumoru sleziny, **při zahlenění žaludku a dýchacích orgánů, při žaludečních křečích a vředech, vředech střev a chorobách plic**. Čaj se pouze spaří, aby se zachovaly cenné účinné látky. Preventivně se pije **denně** jeden šálek čaje po celý rok. Je též vydatným pomocníkem při **virových a bakteriálních onemocněních**.

Od určitého věku se snižuje obsah **železa** v těle. V důsledku toho se dostaví stavy **únavy a vyčerpanosti**, člověk se cítí starým a málo výkonným. V takovém případě možno s úspěchem používat čerstvou kopřivu pro její obsah železa. Pomáhá nám překonat tento stav. Po kopřivové kúře se poměrně rychle cítíme tělesně lépe, vrací se nám energie a tvořivá síla, ba i náš vnější vzhled se viditelně zlepšuje.

Jednou ke mně přišla mladá žena z Urfahru, byla **chudokrevná, měla bolesti žaludku a žlučníku**. Jako průvodní znak měla silné **bolesti hlavy**. Poradila jsem jí kopřivový čaj. Po nějakém čase jsem se s ní opět náhodně setkala. Byla přešťastná a vyprávěla mi, jak jí kopřiva rychle pomohla. Celá její rodina používá tuto léčivku.

Při **otocích a vodnatelnosti** kopřiva pomáhá silným odváděním vody. Svými účinnými látkami napomáhá tvorbě krve při chudokrevnosti, anémii a při jiných těžkých chorobách krve. Kopřiva ve směsi s jinými léčivými rostlinami se s úspěchem uplatňuje i při leukémii. Trpíme-li na nějaký druh **alergie** (k tomu patří i senná rýma), doporučuji pít čaj z kopřivy, a to delší dobu.

Kopřiva odstraňuje **náchylnost k prochladnutí a pomáhá při chorobách revmatických a při dně**. Jedna dáma z Eichstattu s bolestivým **ischiasem** byla tři roky v lékařském ošetření. Během půl roku v podstatě ztratila bolesti po šesti celkových kopřivových koupelích s 200 g bylinek.

Před časem jsem se seznámila s asi 50letou ženou, která měla velmi **řídke vlasy**, a proto nosila paruku. Poslední zbytky vlasů by jí byly takto úplně odumřely. Poradila jsem jí, aby si **umývala hlavu odvarem z čerstvých kopřiv** a pak ještě odvarem z kořene kopřivy. Poslechla a z týdne na týden bylo zřejmé, jak se jí vlasy zotavily a hustě dorůstaly. Pro **každý druh vlasů je velmi blahodárná** tinktura z oddenku kopřivy, který vykopeme na jaře nebo na podzim a tinkturu si lehce [připravíme](#) (viz způsoby použití „umývání hlavy“ a „tinktura“). I já sama si touto tinkturou denně masíruji [pokožku](#) hlavy, ba i na cesty a přednášky si ji беру s sebou. Úspěch je viditelný: hlavu mám **bez lupů, vlasy jsou kypré, husté, poddajné a pěkně lesklé**.

I při **zúžení cév na nohou** kopřiva pomáhá vynikajícím způsobem. Někteří lidé, kteří na to trpí, by se mohli uchránit před **amputací nohy**, kdyby zavčas používali koupele nohou s kořenem kopřivy. Každá křeč, necht' je jejím původcem cokoliv, naznačuje poruchy prokrvení. V tom případě doporučujeme umývat se a koupat v odvaru z kopřivy. To platí i ve speciálním případě **zúžení věnčitých (koronárních) cév srdce**. Trup těla sehneme nad vanu, umýváme oblast srdce vlažným odvarem, přičemž současně provádíme lehkou masáž. Jistá 51 letá žena z Bavorska trpěla na **pištěl (fistuli)** 28 let a během těch roků měla nepopsatelné trápení. Fistule byla na tváři na jařmové kosti, a proto profesor při konzultaci operaci nedoporučil. 1978 se tato nešťastná žena obrátila na lidového léčitele, který pro ni měl pochopení. Předepsal jí syrovou stravu, dechová cvičení a „psychokybernetiku“. Bolesti se staly snesitelnějšími, ale vyléčení se nedostavilo. V březnu 1979 začala teprve sbírat čerstvé kopřivy a denně pila tři šálky kopřivového čaje ve směsi s čajovou lžičkou švédských bylinek. Píše: „*Po 14 dnech se mi fistule zahojila a neměla jsem vůbec žádné bolesti. A tak je tomu dodnes (28.11.1979)*.“ Ráda vždy slyším, že mnoho lidí na vlastním těle zakusilo léčivou sílu kopřivy. Nedávno mi psala jedna žena, že několik měsíců pila denně čaj z kopřivy. A tak, i když denně těžce pracovala, netrpěla pocity vyčerpanosti a únavy, ale zmizelo i **hnisavé kuří oko**, které vyzařovalo bolesti až do stehna a které si, pro nadměru práce, neměla čas léčit. Ztratila se i **plíseň nehtu** – předtím se

nedokázala odhodlat k operaci tohoto nehtu v nemocnici. Věru, až tak dokáže pomáhat dobrá, krev čistící a krev tvořící kopřiva, na niž nestačím dost často upozorňovat. Jiná žena mi zase psala, že jí kopřiva vyléčila ekzém, který ji dlouhé roky trápil. Takové dopisy jsou mi světlem v životě. Dokazují mi, že naše dobré léčivé rostliny spolehlivě pomáhají všude tam, kde je používáme. Jednou za mnou přišel s nářkem starší muž. Před třemi roky onemocněl chřipkou. Od té doby měl **moč tmavohnědou a trpěl nesnesitelnými bolestmi hlavy**. Nepomohlo množství různých tabletek, které mu předepisovali, ani injekce (naposledy do hlavy). Naopak, bolesti hlavy byly vždy horší, byl blízek sebevraždy. Dodala jsem mu odvahy a poradila jsem mu čerstvou kopřivu. Měl vypít během dne 2,5 litru čaje. Po čtyřech dnech mi zatelefonoval, že bolesti hlavy vcelku zmizely. Později mi po jedné ženě vzkázal, že se cítí teď zdravější než před chřipkou. Využijte tedy i vy čerstvé, mladé výhony kopřivy, zvláště na jaře, a proveďte si jednu odhlehovací kúru na odstranění odpadových látek. Budete se divit, jaký je její blahodárný účinek.

Jedna řádová sestra z Klagenfurtu se též řídí mými radami a s údivem pozorovala úspěch. Měla skvrny na **břiše a v kříži, doprovázené silným svrběním**. Skvrny se nechtěly hojit, ale v krátké době zmizely po jaterní dietě a kopřivovém čaji. I v jiném podobném případě čaj z kopřivy rychle pomohl.

Z jednoho dopisu z tisku v Dellachu v Korutansku vybírám následující stať: „*Srdečné ,Pán Bůh zaplat' za neocenitelnou pomoc, kterou jste mi poskytla svými radami. S mou 19 let trvající nemocí jsem prochodil mnoho nervových klinik v celém Rakousku. Ani jeden lékař mi nedovedl říci, co mi vlastně je, a tím méně pomoci. Pil jsem týden čaj z kopřivy a choroba odešla jako zázrakem, jako bych ji nebyl nikdy měl.*“ Z uvedených skutečností je patrné, jak rychle dovedou pomoci naše léčivé byliny. Tu, přirozeně, nepomůže jen jeden šálek přes den, neboť při těžkých onemocněních je třeba vypít po doušcích během dne nejméně **2 litry čaje**.

Jedna obchodnice mi vyprávěla, že si bere s sebou na výlety, na dovolenou a služební cesty čaj z kopřivy v termosce. Přisáhá, že jí dobře pomáhá. Nejenže nejlépe hasí žízeň, ale současně občerstvuje a odstraňuje únavu.

Ještě jedno důležité upozornění: při **ischiasu, bolestech kříže (lumbago) a zánětu nervů v rukou a na nohách bolavé místo zlehka potřeme čerstvou kopřivou**. Například při ischiasu lehce přejíždíme čerstvou rostlinou pomalu od kotníku po vnější straně nohy až k boku a odtud zpět po vnitřní straně až po patu. To opakujeme dvakrát a nakonec táhneme kopřivu od boku, směrem dolů přes hýždě. Podobně postupujeme i na jiných chorých místech. Nakonec pokožku zapudrujeme. Nemusíme právě proto děkovat Bohu za takovou zázračnou rostlinu? V naší uspěchané době lidé okolo ní procházejí bez povšimnutí, raději sáhnou po utišujících práscích a berou je v nadměrných dávkách. Ale ve skutečnosti mohou často pomoci jen naše dobré bylinky, které bohužel upadly do zapomnutí. Nakonec bych ráda připomněla zážitek, který ve mně zanechal silný dojem. V našem malém městečku jsem se seznámila se starší ženou, která mi vyprávěla, že lékař u ní zjistil silné bujení rakoviny žaludku. Pro vysoký věk se již nemohla rozhodnout pro operaci. Tehdy jí kdosi poradil, aby pila čaj z kopřiv.

Šla tedy každý den do zahrady, kde kopřivy rostly u plotu jako plevel a natrhala si vždy hrst. Když po čase navštívila lékaře, zeptal se jí překvapeně: „*Ach, vy jste se dala operovat? Není však vidět žádnou jizvu.*“ Bujení zcela zmizelo a žena ještě užila spokojené stáří. Není však třeba připustit, aby situace došla tak daleko. Často by **nemusela vzniknout zhoubná nemoc**, kdybychom si vážili naší dobré kopřivy a využívali její obdivuhodnou moc pravidelným pitím čaje.

A ještě jednu dobrou radu: začněte s kopřivovou kúrou ještě dnes. Sušenou nať dostanete v každé [lékárně](#) anebo v obchodě s bylinkami nebo si můžete sami kopřivu natrhat. Dovolte našim léčivkám opět vstoupit do domu. Na jaře se vyzbrojte rukavicemi a nůžkami a vyjděte do přírody: Je to velká radost, můžete-li sbírat kopřivu pod volným božím nebem. Čím čerstvější ji požíváme, tím větší je její léčivý účinek. Dokazuje to zkušenost. Myslete při tom i na zásobu pro zimu. Nejlépe je sbírat kopřivu v květnu. Ať se pro vás stane potěšením myšlenka, že sami můžete něco učinit pro své zdraví!

Čtenář z Vestfálska píše: „*Můj soused používá kopřivu na vyhubení škůdců a hmyzu ve své zahradě. Dá větší množství do 300litrového sudu (možno přirozeně použít i menší nádobu) a nechá tam rostliny delší dobu vyluhovat. Kopřivovou vodou potom polévá všechny rostliny, a tak je chrání před všemi škůdci. Ani mrkev mu nenapadnou žádné červíci!*“

ČAJ Z KOPŘIVY BY SE NEMĚL PÍT DÉLE, NEŽ 2 TÝDNY, PROTOŽE "DRASTICKY ČISTÍ LEDVINY". PO 2 TÝDNECH UŽÍVÁNÍ BY SE MĚLO PŘEJÍT NAPŘ. NA BŘÍZU.

Způsoby užívání kopřivy

- **Nálev, čaj z kopřivy:** Vrchovatou čajovou lžičku na 1/4 litru vody pouze spaříme a krátce vyluhujeme.
- **Kopřivová tinktura:** Na jaře nebo na podzim vykopaný oddenek očistíme ve vodě kartáčem, nadrobno pokrájíme a naplníme do láhve až po hrdlo. Zalejeme 30-40% žitnou pálenkou a necháme stát čtrnáct dnů na teplém místě.
- **Kopřivová koupel nohou:** Dvouhrst dobře umytého oddenku a čerstvé kopřivy (stonky a listy) dáme na noc do pěti litrů vody a druhý den vše ohřejeme až k varu. Ve vodě tak teplé, jak sneseme, koupeme nohy dvacet minut. Během procedury zůstává kopřiva ve vodě. Koupel můžeme dvakrát i třikrát opakovat, když stejný obsah opět ohřejeme.
- **Umývání vlasů kopřivovým výluhem:** Čtyři až pět vrchovatých dvouhrstí čerstvé nebo sušené kopřivy dáme do pěti litrů studené vody a pomalu zahřejeme k varu. Necháme ještě pět minut vyluhovat. Když použijeme oddenek kopřivy, dáme jednu dvouhrst na noc do studené vody, druhý den zahřejeme do varu a necháme ještě 10 minut vyluhovat. V tomto případě bychom měli hlavu umývat jádrovým mýdlem.
- **Kopřivový sirup - recept:** 250 g čerstvé nati zalijeme 1/2 l studené vody, necháme 10 minut vařit, pod pokličkou v chladnu vyluhovat do druhého dne (24 hodin). Poté slijeme, vymačkáme a výluh smícháme s

1/2 kg medu. Uchováváme v lednici. Užíváme polévkovou lžící denně na podporu imunity nebo při problémech s prostatou.

- **Odvar z kořenu kopřivy** - 20 g čerstvých kořenů omyjeme, pokrájíme na kousky, zalijeme 1/2 l studené vody, necháme 10 minut vařit a 10 minut vyluhovat. Polovinu vypijeme hned, druhou polovinu slijeme do termosky a vypijeme po cca 8 hodinách. Je to starý lidový [recept](#) na „čištění krve“, vhodné při ekzému, opakovaných oparech nebo plísňích nohou.
- **Čerstvá šťáva z kopřivy** - čerstvou nať odšťavíme na odšťavovači nebo umeleme a vymačkáme šťávu. Denní dávku uchováváme v lednici, užíváme 3x denně kávovou lžičku do sklenice vlažné vody 20 minut před [jídlem](#) při ekzému a dalších kožních problémech nebo na jaře jako očištnou kúru a proti jarní únavě.

Poznámka: při onkologických onemocněních může být kopřiva užívána jen jako podpora klasické (západní) léčby. Samozřejmě není možné užívat jen kopřivu při onkologických nemocech.

Zdroj: [Maria Treben, Zdraví z boží lékárny](#)