



# Kopřiva v kostce

## kompletní profil královny bylin

### OBSAHOVÉ LÁTKY

železo, vápník, hořčík, vit C, A, B, K  
v listu protizánětlivé flavonoidy  
v kořenu látky steroidní povahy, fytosteroly

### CO V TĚLE OVLIŇUJE

list:

podpora metabolismu  
úprava hladiny cukru v krvi  
a krevního tlaku, zmírňuje příznaky alergií.

kořen:

péče o prostatu u mužů

### VYUŽITÍ

**nálev:** čerstvé listy zalít horkou vodou, louhovat 5–10 minut (nevařit).

**kulinářský tip:** blanšírované kopřivy (krátce spařené) přidávat do pomazánek, polévek, kopřivový špenát.  
kopřivu přidávejte do pokrmů až na závěr  
stačí 2 minuty tepelné úpravy pro zachování aktivních látek

### POLÉVKA "KOPŘIVAČKA"

- na másle zpěníte nadrobno nakrájenou cibuli a tři brambory (nebo jinou sezónní zeleninu) na kostičky.
- zalijte kvalitním vývarem a vařte do měkka.
- těsně před koncem přidejte 2 hrsti čerstvých, nasekaných kopřiv (přidaných až na poslední 2 minuty).
- polévku rozmixujte dohladka, dochuťte prolisovaným česnekem, solí a zjemněte trochou smetany.

### KDY SBÍRAT?

**jaro:** mladé výhonky do 20 cm (březen–květen).

**podzim:** čerstvé listy z druhé vlny růstu (srpen–září).

**pozor:**

vyšší rostliny nesbíráme kvůli  
vysokému obsahu dusičnanů

### BEZPEČNÉ UŽÍVÁNÍ

**délka kúry:**

**max 4–6 týdnů, ideálně 2× ročně**

**kontraindikace:**

není vhodná pro děti, těhotné a kojící ženy

**lékové interakce:**

opatrnost u léků na odvodnění, vysoký tlak a cukrovku  
(kopřiva může zesilovat jejich účinek)  
může také ovlivnit metabolismus léků v játrech



LÉKÁRNICE SE SPECIALIZACÍ NA FYTOTERAPII

sleduj @lecivka pro více tipů

"Jsem lékárnice s vášní pro propojování tradiční moudrosti bylin s moderní vědou."



© 2026 [Alexandra Skopová]. Všechna práva vyhrazena.