

## Kopřivová mast z kopřivy dvoudomé je všelék, který si snadno vyrobíte doma



**[Kopřiva dvoudomá](#)** je rostlina, která v českých zemích roste opravdu hojně. Jedná se o planě rostoucí bylinu s vejčité zaoblenými, zubatými, zelenými listy, stonek a listy při doteku pálí. Žahání je obranným mechanismem kopřivy, celou rostlinu pokrývají chloupky, žahavé trichomy. Když se kopřivy dotkneme, tak se hrot chloupku ulomí a způsobí v kůži ranku, do které se dostane směs látek z rostliny, která pak vyvolá zarudnutí a svědění kůže. Kopřiva má řadu použití, mezi nimi je také kopřivová mast, kterou si dnes vyrobíme.

Dospělá rostlina dorůstá do výšky **30-250 cm**. Kopřiva dvoudomá roste **od nížin až po horské oblasti**. Má v oblibě stinná stanoviště a vlhkou, **na dusík bohatší půdu**.

Je to skvělá léčivka, jedna z prvních **[divokých jarních bylin](#)**, kterou bychom měli velice oceňovat. **Ideální sezóna pro sběr kopřiv je od doby jejich růstu ve viditelné rostliny až do konce května**, potom už jdou kopřivy do květu a jejich listy obsahují hodně dusičnanů. **Na podzim je možné opět sbírat nové zelené vrcholky kopřiv**.

Listy kopřivy je možné užívat **čerstvé i sušené**, ve formě výluhů, kopřivový olej a ve formě masti. Kromě **[pití čaje z mladých kopřiv](#)**, je možné oplachovat si výlevem z kopřiv vlasy, používat výlev z

kopřiv k omývání pleti a pokožky.

Kopřiva dvoudomá se dá zužitkovat v kuchyni, v kosmetice jako [kopřivová tinktura](#) nebo [domácí kopřivový šampon](#) nebo jako kopřivová mast k léčení různých neduhů, detoxikaci organismu. Rovněž jako hnojivo na zahrádce.

## Kopřiva jako léčivka

Prvky obsažené v kopřivě **urychlují látkovou výměnu**. Listy vynikají vysokým obsahem různých minerálních solí a vitamínů, především A, B, C a K. Obsahuje železo ve snadno přístupné formě pro lidské tělo. **Mladá a posekaná kopřiva dvoudomá se používá jako krmivo pro housata a kachňata** a suší se i do krmných směsí na zimu. Ještě za první světové války se kopřiva využívala jako přadná rostlina, ze které se vyrábělo **vojenské prádlo a lana**.

Čaj z mladých kopřiv se dá využít pro detoxikaci organismu. [Kopřiva dvoudomá](#) snižuje krevní tlak, **působí protivirově** a snižuje hladinu krevního cukru. Kopřiva **podporuje trávení, krvetvorbu, čistí krev, posiluje žaludek a játra**, podporuje vylučování žluči. Na jaře se dá pomocí výlevů z mladých kopřiv nastartovat metabolismus a hubnutí. Její užívání je vhodné i při onemocněních vnitřních orgánů.

[Kopřiva dvoudomá je skutečný všelék](#). Pití kopřivového čaje posiluje imunitu, pomáhá při onemocnění jater, žlučníku a sleziny, čistí organismus, urychluje regeneraci tkání a je pomocníkem proti únavě a stresu. Tato bylina také **působí močopudně**, pomáhá při problémech s močovými a ledvinovými kameny, pomůže i při zahlenění a infekci dýchacích cest.

**Popíjení kopřivového čaje pomáhá zmírňovat alergické reakce** a je podpurným prostředkem při bakteriálních a virových onemocněních.



## Kopřivová mast léčí kožní problémy

**Kopřivová mast velmi dobře léčí kožní onemocnění, jako jsou ekzémy, lupénka, vyrážky, akné, lupy a seborea. Pomáhá také v boji proti revmatismu, bolestem zad a kloubů. Používá se na křečové žíly, bércové vředy a pro léčbu dny.**

## Kopřivová mast - recepty 2x jinak

### Základní kopřivová mast

Kopřivová mast má variabilní postup. Základem pro ni může být nesolené sádlo, kokosový tuk nebo bambucké máslo.

1. Vybraný základ nechte rozpustit v misce ve vodní lázni.
2. Na 500 gramů tuku, přidejte 2 hrsti pokrájených kopřiv a při 60 stupních zahřívejte po dobu asi 5 hodin.
3. Poté přecedte a mast nalijte do kelímků.
4. Kopřivová mast musí vychladnout a ztuhnout před uzavřením kelímku víčkem.

## **Kopřivová mast s feferonkami na revma**

1. Ve vodní lázni rozpustíte 500 gramů vybraného základu.
2. Přidejte dvě hrsti nasekaných kopřiv, dvě pálivé feferonky a při 60 stupních zahřívejte po dobu 5 hodin.
3. Přecedte a nalijte do čistých kelímků, nechte ztuhnout. Kopřivová mast je hotová.

***A co vy a kopřivová mast? Vyzkoušíte jí?***