**Velika KOPRIVA (Urtica dioica)**

**NATAŠA PUHALJ, FOTO: ADRIJANA SEVERINSKI**

**Zdravilne rastline imajo vsaka svoj značaj, barvo, vonj, okus in vsebujejo številne skrite moči. Ljudje smo se od nekdaj zatekali k naravi in v zdravilnih rastlinah iskali pomoč za svoje zdravstvene težave, saj za njihovo učinkovitost jamčijo tisočletne izkušnje. Ne nazadnje pa so tudi v okviru sodobne fitoterapije narejene številne analize in študije, ki dokazujejo njihovo učinkovitost in zdravilnost.**

Kopriva je trajna zel z dolgo, tanko in močno razraščeno koreniko. Steblo je štirioglato, na listkih so številni žgalni listki, ki vsebujejo pekočo snov. Pri najmanjšem dotiku konica zbode, se odkrhne, vsebina votlega laska se razlije po koži in povzroči pekočo bolečino. Je dvodomna rastlina, moški in ženski cvetovi se razvijejo na ločenih rastlinah.

Že Ovid je hvalil njeno moč kot afrodiziak, saj zreli plodovi vsebujejo veliko rastlinskih hormonov, mineralov in vitaminov. Tudi v naši kulturi je že dolgo cenjena, saj pomaga pri izčrpanosti, čisti kri in izboljšuje spomin. Koprivo lahko uporabljamo vse leto, nabiramo tako korenike kot mlade liste in semena. Nabiramo sveže liste, saj ti obnavljajo in krepijo organizem. Spomladi je zelo cenjena za dvig imunskega sistema, še posebej, če jo v enakih delih zmešamo skupaj s krvomočnico in ranjakom. Izredno učinkovita je pri hujšanju, dobrodošla je tudi v kulinariki.

*Na travnik se odpravimo le po tisto rastlino, ki jo potrebujemo. Naberimo jo le toliko, kot jo bomo resnično porabili, saj so nekatere rastline z naših travnikov že izginile. V naravi po nepotrebnem ne delajmo škode!*

**Čajni pripravek**

Čaj pripravimo iz listov koprive ali korenin (1 čajna žlička koprive v ¼ l vode). Pijemo poparek. Čaj lahko pripravimo samo iz koprive, lahko pa ga dodajamo čajni mešanici (npr. za kri ranjak, krvomočnica), odvisno od namena priprave čaja. Čaj iz koprive se priporoča pri spomladanskih kurah za izboljšanje krvi, pri težavah z ledvicami, tudi pri zasluzenosti telesa.

OPOZORILO: Če pripravimo premočan čaj iz koprive, se lahko pojavita slabost ali bruhanje.

**Za nego lasišča, proti prhljaju in izpadanju las**

* 1 del listov namočimo v 3 delih alkohola in pustimo 14 dni na soncu, potem filtriramo. Uporabljamo po 3 žlice tinkture v ¼ l vode.
* 100 g drobno narezanih mladih kopriv kuhamo pol ure v mešanici ½ l vode in ½ l domačega kisa, nato odcedimo. S tekočino umivamo glavo pred spanjem. Glavo speremo šele naslednje jutro z blagim šamponom.

*Tinktura*: Korenine koprive skopljemo zgodaj spomladi ali pozno jeseni. Korenine operemo s krtačo, narežemo in napolnimo kozarec ali steklenico. Prelijemo z vsaj 40 % alkoholom in pustimo stati najmanj 14 dni, nato filtriramo. Vtiramo v lasišče.

*Oljni izvleček*: Liste koprive namočimo v olju (olivno olje), pustimo stati 20 dni v temnem prostoru, večkrat pretresemo, nato filtriramo. Enkrat na teden si natremo lasišče z izvlečkom. Pustimo 1 uro, nato speremo z blagim šamponom.

**Kopel za noge**

*Pri glivicah ali kurjemu očesu*: Oprane korenine ali zvrhano prgišče svežih celih kopriv namočimo v 5 l vode in pustimo čez noč. Naslednji dan pripravek segrejemo do vrelišča. Noge 20 minut kopamo v tako vroči vodi, kot prenesemo. Koprive naj ostanejo v vodi. Kopel lahko uporabimo večkrat.

**Kulinarika – špinača**

Liste koprive lahko pripravimo kot špinačo, saj kopriva vsebuje veliko železa.

Ajdov štrukelj s špinačo

50 dag ajdove moke poparimo s 6 dl slane vode in pustimo, da se ohladi. Primešamo 10 dag bele moke in zamesimo testo. Razvaljamo.

Poparimo liste koprive, dodamo skuto ali tofu, začinimo po okusu in namažemo na pripravljeno in razvaljano testo. Tesno zavijemo v moker in z drobtinami posut prtič. Kuhamo 20 minut. Zabelimo lahko po želji.

Lahko smo kreativni in namesto ajdove moke pripravimo štrukelj s polento ali s proseno kašo.