

## KOPŘIVOVÝ ŠPENÁT

množství: 4 porce

- [ 4 velké cibule
- [ 3 lžíce 100 % slunečnicového oleje
- [ 1/2 litru vody
- [ tři hrsti čerstvých vršků mladých kopřiv
- [ mořská sůl
- [ 1 lžíce škrobu kuzu

Cibuli nakrájej na drobné kostičky a lehce osmahni na oleji (ne do hněda). Zalej vodou, podle chuti osol, přived' do varu, přidej propláchnuté kopřivy a vše povař ještě 5 minut (ne déle, ztrácí energii). Nakonec vše najemno rozmixuj. Pro zvýšení účinku je možno po rozmixování zahustit škrobem kuzu rozmíchaným v malém množství studené vody a ještě velmi krátce převařit (než kuzu zprůhlední).

Pro ženy trpící menstruačními poruchami či problémy je vhodné přidat ke kopřivám do špenátu 1 hrst mladých vršků kopřiv hluchavek. Podáváme alespoň 2 - 3 krát týdně.

### **Vlastnosti:**

**Kopřiva** je polyvitaminózní rostlina s vyrovnaným obsahem železa, vápníku a dalších asi 15 minerálních látek, ze kterých je pro nás nejzajímavější vysoký obsah hořčíku. Je bohatým zdrojem vitamínů, aminokyselin a fytoncidů.

### **Působení:**

**Kopřiva** má zcela mimořádné působení. Chlorofyl působí tonizačně a povzbudivě na metabolismus a na všechny fyziologické funkce. Působí jako antianemikum a antisklerotikum. Stimuluje činnost slinivky břišní, působí antivirově, zejména proti chřipkám, podporuje hojení ran. Významně ovlivňuje funkci vaječnicků. Podporuje léčbu bronchiálního astmatu. Podporuje vylučování žluče, působí antirevmaticky, staví krvácení, působí močopudně, zvyšuje aktivitu enzymatické činnosti a zlepšuje prokrvení vnitřních orgánů.

Důležitou vlastností kopřiv je, že velmi účinně rozpouštějí a z organismu odvádějí hleny.

**Hluchavka** chrání sliznice, má účinek protizánětlivý a tlumí křečové bolesti, celkově uklidňuje, harmonizuje menstruaci, tlumí menstruační potíže a zabraňuje nadměrnému menstruačnímu krvácení. V pediatrii je hluchavka vhodná pro léčbu předrážděného trávicího ústrojí a při průjmech. Příznivě ovlivňuje činnost střev, stolici, hormonální funkce u žen a reguluje činnost prostaty. Podávání hluchavky prakticky nemá kontraindikaci a může být i dlouhodobé.

**Kopřivový špenát** je vhodný pro kojící maminky, neboť významně posiluje krev (je mimořádně bohatý na železo a vápník v přírodní dokonale vstřebatelné formě), chrání kosti, vlasy a zuby a zvyšuje laktaci.