

KOPRIVA

Na robobvih gozda, senčnih predeli boste našli koprivo. Zdajle je še majna ampak ravno tako pekoča. Zato jo ponavadi nabiramo z rokavicami. Je zelo zdravilna, posebej za spomladanski čas, saj čisti kri. Poleg tega, da jo lahko posušite za čaj, jo lahko uporabimo tako, da iz nje pripravimo juho, podobno kot iz špinače.

Kar pogumno, danes, ko je vreme malo slabše, lahko koprivo vseeno nabiramo. Naberete lahko celo rastlino, saj je še mehka in zato cela uporabna, kasneje pa nabereemo samo vršičke.



Kopriva sodi med najbolj zdravilne rastline, kar jih poznamo. Vsebuje zelo veliko železa, magnezija, kalija, fosforja, rastlinske hormone, sekretin, škrob, čreslovno kislino, vitamine A, B2, K, C, acetilholin in veliko mineralnih snovi. Njena zdravilnost je izredna in je odlična »hrana« za kri, saj zaradi vsebnosti zdravilnih snovi prečisti in obnovi kri. Spodbuja delovanje celotnega telesnega presnavljanja, prav zato je v mnogih čajnih mešanicah.