

KOPŘIVA DVOUDOMÁ/ ŽIHČAVA DVOJDOMÁ



Na jaře využívejte sílu listů i oddenků kopřivy - je plná velmi důležitých léčivých látek (podpora imunity, detox, pročistění).

Pokud už jsou kopřivy velké ale ještě nerozkvetlé, sbírám jen horní mladé světlezelené lístky. Jakmile kopřiva vykvetе už nesbíráme - díky nežádoucím dusičnanům je na užívání nevhodná. Pokud vám roste na zahradě, tak jí můžete i později pokosit a ona obrazí znovu - tuto mladou můžete využívat po celé léto.

Nejlépe je jí využívat čerstvou, po usušení by si měla zachovat svojí zelenou barvu (ner černou nebo šedou).

Obsahuje

- velké množství chlorofylu
- minerální látky hlavně železo a hořčík, ale i vápník, draslík, mangan
- vitamíny C a A, B, K, betakaroten
- velké množství antioxidantů – prevence stárnutí a nemocí
- třísloviny
- překvapivě bílkoviny a další

Kde nám pomáhá:

- Kopřiva je silná čistící bylinka – pomůže zbavit tělo těžkých kovů, překyselení a vyčistit krev a lymfu. Tím, že se zbavíte škodlivin se významně zlepší stav pokožky (ekzémů, akné, lupenky), můžete se zbavit i alergické rýmy a pozitivně působí i na revmatismus.
- Látky obsažené v kopřivách působí silně močopudně (čistí, odvodňují, zbavují otoků) - nepít jen kopřivový čaj ale i vodu.
- Ve formě čaje podporuje vyplavování kyseliny močové z organismu (když se dostatečně nevyplavuje vzniká dna).
- Díky kopřivě si doplníte minerální látky (železo) a vitamíny. Tím, že obsahuje železo i vitamín C dohromady, tak napomáhá větší vstřebatelnosti železa do organismu (podporuje to vitamín C).
- Reguluje hladiny ženských pohlavních hormonů.
- Pomáhá při chudokrevnosti - má vliv na tvorbu červených krvinek.
- Zvyšuje tvorbu mateřského mléka.
- Snižuje hladinu cukru v krvi.
- Má pozitivní vliv na naše vnitřní orgány – játra, žlučník, ledviny, slinivku.
- Má silné protizánětlivé a antivirové účinky (skvělá na zánět močového měchýře).
- U mužů oddenky kopřivy podle výzkumů zmenšují zbytnělou prostatu, zvyšují odtok moči a působí proti rakovinotvorným buňkám prostaty.

Chce to pít s přestávkami delší dobu.

KOPŘIVA DVOUDOMÁ/ ŽIHČAVA DVOJDOMÁ



Co z ní:

- Čaj (2 lžíce nasekané kopřivy na 0,5l vroucí vody) – 3x denně
- Kondicionér - modul o octech
- Tinktura - modul o tinkturách
- Sirup - modul o sirupech
- Smoothie – rozmixovat listy s malým množstvím vody - na detox a podporu imunity 3-5 lžiček denně
- Hnojivo – jícha – na hrubo nasekané kopřivy (i pampeliškové listy a květy) dát do sudu zhruba do 2/3 a zalít vodou dešťovou nebo odstátou vodou, tak aby byl obsah zcela ponořený. 1x denně promíchat. Doba kvašení je zhruba 2 až 3 týdny (závisí na počasí a venkovní teplotě). Hotovo je, když se na jeho povrchu přestanou tvořit bublinky při promíchávání. Připravený výluh se před použitím ředí v poměru zhruba 1:10.



TUHÝ KOPŘIVOVÝ ŠAMPON - ŠAMPUK



Ingredience na cca 110g šamponu (2 menší šampuky nebo 1 větší):

- 70g SCS (sodium coco sulfate)
- 10g oleje (například avokádový, olivový, slunečnicový, arganový, mandlový nebo bambucké máslo nebo přímo bylinkový olej)
- 15g prášku z kopřivy (v případě blondátých vlasů nahradte heřmánkem nebo měsíčkem)
- cca 15g vodní složky (bylinkový výluh)
- esenciální oleje podle preference
- formičku na muffiny nebo na mýdlo

Sodium coco sulfate (přírodní tenzid kokosového oleje) můžete koupit např. na Ekokoze. Je to prostředek certifikovaný pro biokosmetiku.

Vodní složku - bylinkový výluh - si vytvoříte zalitím bylinky (čerstvé nebo sušené) vroucí vodou v případě měkkých částí rostlin (květ, list) nebo povařením kořenů. Použít můžete například tyto bylinky nebo jejich kombinaci:

- heřmánek - suché vlasy, blondaté, podrážděnou pokožku
- lípa - uhlazuje a zvláčňuje
- lopuchový kořen/ list - na lupy, podrážděnou pokožku
- kopřiva - suché vlasy, podporuje růst, blondaté vlasy může tónovat do zelena
- přeslička - na jakékoliv vlasy, podporuje růst, dodává lesk
- šalvěj - proti lupům způsobeným kvasinkami, podporuje růst, tónuje do béžova
- měsíček - mastné vlasy, blondaté, zklidňuje
- meduňka - mastné vlasy
- rozmarýn - podporuje růst, prokrvuje pokožku, na mastné vlasy
- máta - proti lupům, na mastné vlasy
- divizna - blondaté vlasy, zvláčňuje
- růže - zklidňuje pokožku
- bříza list - podporuje růst
- levandule - na mastné vlasy
- sedmikráska - zklidňuje, na blondaté vlasy
- preso z kávy - na tmavé vlasy

Recept:

Pokud do receptu využijete bambucké máslo, je potřeba ho nejdříve rozehřát na mírném ohni. Prášek z kopřivy si vytvoříte tak, že sušené listy rozmixujete na prach. Můžete využít i jinou bylinku např. heřmánek nebo měsíček (kopřiva může blondaté vlasy tónovat do zelena).

Do misky nasypejte opatrně kokosulfát (může prášit, pozor na vdechnutí). Přidejte kopřivový prášek a nalijte olejovou složku. Důkladně, ale opatrně promíchejte. Přilijte vodní složku a znovu dobře promíchejte. V případě stále sypké konzistence, přidejte po troškách vodná výluh. Výsledná konzistence je tuhá, kuličky kokosulfátu se nerozpustí.

TUHÝ KOPŘIVOVÝ ŠAMPON - ŠAMPUK



Recept pokračování :

Během míchání můžete hmotu obohatit přidáním cca 20 kapek vašeho oblíbeného esenciálního oleje (nebo kombinaci více druhů) - nějaký citrusový, levandulový, mátový, rozmarýnový apod. EO šampuk nejen příjemně navoní, ale dodá i vlastnosti konkrétního EO. U vodního výluhu se podívejte, jak jednotlivé bylinky působí na vlasy a pokožku a podle toho také můžete provést výběr EO.

Hmotu rozdělte do dvou formiček (nebo jedné větší) a lžící jí důkladně vtlačte dovnitř a uhladte povrch. Nechte ztuhnout. Pak můžete z formiček vyndat. Já uchovávám v malé síťce, která mi visí ve sprše nebo můžete dát do mističky.

Použití:

Šampuk používejte místo klasického šamponu - pění díky kokosulfátu. Vlasy i vlasovou pokožku si důkladně namočte - při tom si pokožku masírujte. Pak několikrát přejedte šampukem po vlasech na hlavě (ne do délek). Pořádně pokožku i vlasy u kořenů masírujte. Smyjte a postup zopakujte.

Při mytí se vám otevře vlas a vytvoří se zásadité ph. Pokud máte problém se suchými konečky vlasů, tak si po mytí dejte na vlhkou ruku pár kapek oleje (skvělé jsou bylinkové oleje) a vmasírujte do konečků vlasů. Olej se díky otevřenému vlasu dostane dovnitř vlasu.

Po mytí je potřeba vlas zase uzavřít a upravit mu ph na kyselé. Toho docílíte tak, že si na vlasy dáte kondicionér. Buď z drogerie nebo si ho vytvoříte pomocí octu. Jak na skvělý kopřivový kondicionér se dozvíte v modulu o bylinkových octech.

