

JARNÍ ROVNODENNOST

Kopřivy jarního času

Bylinná medicína:

- čistí krev (vhodná po zimě, kdy máme těžší a výživnější stravu)
- podporuje imunitní systém, působí protivirově, pomáhá od zahlenění organismu
- vyhledávaná pro vysoký obsah železa (podporuje krvetvorbu)
- snižuje obsah cukru v krvi
- zlepšuje trávení (podpora jater, žlučníku, sleziny a žaludku)
- vhodná při celkové únavě, dokáže pomoci s alergiemi

Zajímavosti:

*staré herbáře doporučují sbírat kopřivu při ubývajícím měsíci
doporučené sbírání do 20. května, maximální délka "očistné kúry" je 14 dní
nedoporučuje se její užívání při menstruaci
v čerstvém stavu může působit alergické reakce (např. pokud ji užíváte nespárenou)
sbírejte kopřivu daleko od polí, silnic, továren, jímek, železnic (kopřivy do sebe ukládají nečistoty
z okolního prostředí)*

Informace, které uvádím jsou dostupné v mnoha herbářích - viz [zdroje](#). Pokud si nejste jistí, jestli danou bylinku můžete při svém zdravotním stavu užívat, zeptejte se raději svého lékaře

Duchovní medicína

- důležitost vlastních hranic a jejich zdravého nastavení
- zdravé prožívání emocí, emoční vyspělost
- zodpovědnost za vlastní pocity ukazuje na naše omezení
- co je pro nás dostupné a přípustné

Kopřiva je jednou z bylin, která nám může otevřít téma našich osobních hranic. Dokáže nám ukázat, kde máme vlastní hranice narušené a kde je držíme třeba už zbytečně přesprlíš pevné. Může nám také otevřít vnímání toho, kde si stanovujeme vlastní omezení v tom, co je pro nás možné a co už ne. Kopřiva je také bylinkovou královnou, a možná bychom to z jejího vzhledu ani nečekali, pro naši emoční rovnováhu. Pomůže nám posvítit na oblasti, kde si za své emoce nebereme zodpovědnost a přehazujeme ji na vnější svět.

JARNÍ ROVNODENNOST

Jarní kopřivová kúra

Na kopřivovou kúru si nasbírejte mladé lístky kopřiv (svrchní listy), můžete je doma omýt, jemně promnout (dřevěnou vařečkou).

menší hrst kopřivových lístků zalijte horkou vodou a nechte vyluhovat 10-15min

- čaj je vhodné pít na lačno (před snídání nebo před večeří)
- kopřivová kúra je vhodná 14 dnů (ne však déle než 3 týdny)
- zpočátku můžete luhovat kopřivy kratší čas (2-3 minuty), poté můžete zkusit i delší dobu luhování (10-15 min) - uvidíte, jak silný čaj máte nejraději

