



SAMONIKLA BILJKA KOPRIVA

Mina Smoljanovic

KOPRIVA

- **Stanište i rasprostranjenost:** Ono što ovu biljku čini jednom od najpoznatijih a u isto vreme jednom od najprezrenijih je njena izrazito široka rasprostranjenost. Doslovno je ima po celome svetu. Kopriva ima nežnu ali sveobuhvatnu lekovitost koja balansira mnoga područja ljudskog organizma. Ona voli hranjivo i vlažno tlo ali će se velikodušno ponuditi i ljudima krša u nekom mini prostoru sa mrvom hranjive i vlažne zemlje.
- Kopriva je jedna od malobrojnih biljka sveta koja ima čudesnu sposobnost transformacije negativnog zračenja u pozitivno. Zato ćemo ju je često naći ispod dalekovodnih žica i drugih vrsta negativnih zračenja koje spontano sama pronalazi.



- **Opis:** Kopriva je samonikla trajnica koja je najčešće visoka do 1,5 m. Iz puzavog korena izbijaju usprave stabljike s nasuprotnim listovima, srcolikim i nazubljenim, obraslim kratkim dlačicama kao i stabljika. U tim dlačicama krije se tajna koprivinog žara; pri dodiru ispuštaju histamin i mravlju kiselinu koja peče.



- Kopriva cveta od maja do septembra, sitnim zelenim cvetićima koji su smešteni na resama koje za tu svrhu izrastu ispod pazuha listova.
- **Srodne vrste:** Postoji više od 50 različitih vrsta koprive iako su „žarne” koprive samo dve: velika/obična kopriva i mala kopriva/žara.



- **Sastav i aktivna svojstva:** Kopriva sadrži izrazito puno minerala, a u prvom redu jako puno gvozdja i to onog biorazgradivog kojeg organizam može iskoristiti .Kopriva sadrži i vrlo velike količine kalcijuma, magnezijuma, natrijuma, fosfora, magnana, bora, provitamina A , vitamin B2, C i K. Možda zvuči neverovatno ali u 100 g ove čudesne biljke je više vitamina C nego u narandzi ili limunu!
- Ipak nije sve tako ružičasto, kopriva sadrži i histamin i mnoge kiseline a pogotovo mravlju kiselinu.



- Kopriva svoju snagu crpi iz zemlje na kojoj raste, nažalost to će značiti i da je u blizini prometnih saobraćajnica povukla i olovo iz okoline. Zato jako pažljivo birajte gde ćete je brati (ili od koga ćete je kupovati).





HVALA NA PAZNJI !!!