

**»Mladi za napredek Maribora 2015«**

**32. SREČANJE**

**PEKOČA SOSEDA**

**ali**

**gojenje koprive kot kulturne rastline in njeni zdravilni vplivi**

**Raziskovalno področje: Prehrana (gospodinjstvo) in zdravstvo**



**Raziskovalna naloga**

**Avtor: MIA DORMAN, ANA RAMUTA**

**Mentor: NATALIJA CARMONA, DARINKA MURAUŠ**

**Šola: OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA MARIBOR**

**Maribor, februar 2015**

# KAZALO VSEBINE

<b>ZAHVALA</b> .....	<b>3</b>
<b>POVZETEK</b> .....	<b>4</b>
<b>1. UVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>2. NAMEN NALOGE</b> .....	<b>5</b>
<b>3. VRSTE KOPRIV</b> .....	<b>6</b>
3.1. Velika kopriva .....	6
3.2. Mala kopriva .....	8
3.3. Mrtva kopriva .....	8
<b>4. UPORABA KOPRIVE</b> .....	<b>10</b>
4.1. Nabiranje koprive .....	10
4.2. Uporaba koprive v vrtnarstvu .....	11
<b>5. ZDRAVILNA VREDNOST KOPRIVE</b> .....	<b>12</b>
5.1. Nosilci zdravilnega učinka .....	14
5.2. Raba v ljudski medicini .....	15
5.3. Raba v farmaciji.....	15
5.4. Uporaba v različnih življenjskih obdobjih.....	15
• Uporaba pri otrocih .....	16
• Uporaba pri odraslih osebah .....	16
• Uporaba med nosečnostjo in pri dojenju .....	16
• Interakcije in neželeni učinki .....	16
<b>6. UPORABNOST KOPRIVE</b> .....	<b>17</b>
6.1. Kopriva v prehrani.....	17
6.2. Prehrambni izdelki iz koprive .....	18
6.3. Izdelki za zunanjo uporabo .....	19
• Koprivno mazilo.....	19
• Izdelki iz koprive v prodaji .....	20
<b>7. METODE DELA</b> .....	<b>21</b>
7.1. Primerjava pridobljenih podatkov.....	22
7.2. Urejanje podatkov.....	22
7.3. Fotografiranje.....	22
<b>8. POTEK DELA</b> .....	<b>22</b>
8.1. Potek anketiranja in analiza ankete .....	22
8.2. Raziskovalni vzorec.....	23
8.3. Značilnosti anketnega vprašalnika .....	24
8.4. Prikaz podatkov.....	24
8.5. Potek pridelave koprivnega sirupa in čaja .....	24
<b>9. OBDELAVA PODATKOV IN NJIHOVA ANALIZA</b> .....	<b>30</b>
9.1. Analiza ankete.....	30
<b>10. OVREDNOTENJE HIPOTEZ</b> .....	<b>39</b>
<b>11. DRUŽBENA ODGOVORNOST</b> .....	<b>41</b>
<b>12. ZAKLJUČEK</b> .....	<b>43</b>
<b>13. LITERATURA</b> .....	<b>44</b>
<b>14. PRILOGA 1</b> .....	<b>46</b>
<b>15. PRILOGA 2: Knjižica receptov</b> .....	<b>49</b>

## **ZAHVALA**

*Zahvaljujeva se mentoricama za strokovno vodenje in usmerjanje ter vso drugo podporo pri izdelavi raziskovalne naloge.*

## **POVZETEK**

Velika kopriva je do 1, 5 m visoka trajnica s pekočimi dlakami. Nanjo naletimo, če le pomolimo svoj nos v naravo. Iz otroštva pa nam je znana kot pekoča nadloga. V svoji raziskovalni nalogi smo raziskovali, ali blagodejno vpliva na naše telo in zakaj je ne gojimo kot kulturne rastline. S študijem literature in s praktičnim delom smo strnili znana spoznanja o koprivi. Z metodo anketiranja smo med vprašanimi poizvedovali, kako dobro poznajo koprivo in ali vedo, na kakšen način jo lahko uporabimo v prehrani, kozmetiki, vrtnarstvu in v zdravstvene namene. Ugotovili smo, da je kopriva prav zaradi svojih zdravilnih učinkovin med ljudmi dobro poznana, prav tako je tudi na tržišču mogoče zaslediti vedno več izdelkov, ki jih pridelujemo iz koprive. V nalogi smo zbrali recepte jedi, ki jih pripravimo iz koprive ali pa jih z njo le začinimo, tako je iz naloge razvidno, da to uporabna rastlina, zelenjava. Predstavljen je tudi celoten postopek nabiranja, sušenja in hranjenja uporabnih delov rastline ter priprava različnih napitkov iz koprive.

# **TEORETSKE OSNOVE**

## **1. UVOD**

Med poletnimi počitnicami smo veliko časa preživali skupaj, naša počitniška »vandranja« so nas pogosto zanesla na pot ob Dravi, kjer se bohotijo »polja« kopriv. Pogled na vse te koprive nam je zbudil zanimanje za to pekočo nadlogo, ki je v resnici učinkovito zdravilno zelišče in odličen dodatek k prehrani.

Zato smo se odločili, da se poučimo o tej zanimivi rastlini in raziščemo, zakaj je še ne gojimo kot kulturne rastline. Čeprav se obnjo spotaknemo na vsakem koraku, pa so tudi znanja naših babic in dedkov o tej rastlini večinoma že prešla v pozabo.

## **2. NAMEN NALOGE**

Ob pisanju raziskovalne naloge se želimo poučiti o koprivi, o njeni zgradbi, zanimajo nas njene zdravilne lastnosti in njena raba v prehrani, prav tako bomo proučili izdelke iz kopriv, ki so v prodaji. Raziskovali bomo tudi, zakaj ne gojimo koprive kot kulturne rastline za prehrano in zdravilne namene.

Namen naloge je tudi osveščati ljudi o uporabi velike koprive v prehrani. Tako smo nabrali koprivo, jo posušili in iz nje pripravili čaj in sirup, ki smo ju ponudili anketirancem na šolskem novoletnem bazarju. Zbrali smo tudi recepte jedi, pripravljenih iz koprive, ter predstavili izdelke iz koprive, ki se uporabljajo v kozmetične, negovalne in zdravstvene namene.

Pred pričetkom raziskovanja smo si zastavili naslednje hipoteze:

1. Koprivni čaj bi lahko vpeljali v šolsko prehrano.
2. Koprivni čaj je kot sredstvo za čiščenje organizma med ljudmi slabo poznan.
3. V prodaji je malo izdelkov iz koprive.
4. Mnogo ljudi ne pozna koprivinih zdravilnih lastnosti.
5. Kopriva je slabo poznano zelišče in redko uporabljena v dnevni prehrani.
6. Koprivo je možno gojiti na gredi in kot sobno rastlino.

### **3. VRSTE KOPRIV**

Poznamo več vrst kopriv in prav vse imajo zdravilne učinke. V Sloveniji sta pogosti le dve vrsti, in sicer mala in velika kopriva.

#### **3. 1. Velika kopriva**

Botanično ime koprive *Urtica* izvira iz latinskega izraza »urere« (skelenje). Ime se nanaša na skelenje kože, ki se pojavi, če se pri stiku s koprivo sprosti neškodljiv strup (predvsem iz mravljinčne kisline) (Grünwald, J. in Jänicke, C., 2006).

Velika kopriva, bolj znana kot kopriva, po latinsko *Urtica dioica* (spada v družino koprivovk), je do 1,5 m visoka trajnica, ki ima v zemlji dolgo, močno in tanko korenino (Mannfried, 1991.) Korenine so razvejane in rumene na prerezu. So plitve in se hitro razraščajo. Rastlina se hitro razrašča tudi s stranskimi poganjki in koreniko (Rode, 2001). Listi na stebelu so nasprotno nameščeni, jajčasti, pri listnem dnu srčasti in na vrhu koničasti, so grobo nazobčani, spodaj so pokriti s krhkimi dlakami, ki se zapičijo v kožo in spečejo, izločijo strup, ki na koži izzove rdečico in mehurje. Velika kopriva ima štirioglato steblo, po čemer se razlikuje od svoje sorodnice mrtve koprive. Ima tudi drobne zelenkastorumene enospolne cvetove. Rastlina je dvodomna, enospolna - na eni rastlini so samo moški cvetovi (pokončna socvetja), na drugi rastlini pa so samo ženski cvetovi (viseče mačice). Cveti od maja do avgusta, jeseni dozori seme, ki je zelo drobno, okroglo in zelenkastorjave barve. Nabiramo jo od maja do julija (Mannfried, 1991; Rode, 2001).

Veliko koprivo poznamo tudi pod mnogimi drugimi ljudskimi imeni, kot so: kopriva, kropiva, kropljiva, ožarnica, žagalice, žagarica, urtica (Kopriva. Pridobljeno na [www.zdravplanet.blogspot.com](http://www.zdravplanet.blogspot.com), 15. 12. 2014).



Slika 1: Velika kopriva (<http://www.zeliscakorina.com/rastline/kopriva.html>)

Kopriva je zelo razširjena rastlina, raste v vlažnih gozdovih in dobro pognojenih tleh v bližini človekovih bivališč (ob kompostu, gnojni jami). Rastlina raste povsod: bližina hiš, hlevov, ob poteh, živih mejah, nasipih in tudi visoko v planinah, skratka povsod, kjer je veliko dušika.

»Pred uvozom bombaža je bila kopriva najpomembnejša vlaknovka v Evropi. V srednjem veku so jo polagali v seč bolnika za napovedovanje izida bolezni: če je dan in noč ostala zelena, je bil to znak skorajšnje ozdravitve, če pa se je skrčila, je bilo vsako upanje zaman. Zelo razširjeno je bilo bičanje s stebli kopriv po hrbtu, kar daje nekajurni občutek toplote in naj bi pomagalo pri išiasu<sup>1</sup> in lumbagu<sup>2</sup>.« (Grünwald, J. in Jänicke, C., 2006, 295-296).

Kopriva je rastlina, ki je preprosta za gojenje. Najuspešnejše se goji na vrtu ali na zemlji v bližini komposta. Možno jo je gojiti tudi v hišah, a v notranjosti se v zimi pogosto posuši zaradi pomanjkanja vlage v zraku. Nabiramo jo od maja do julija.

Kopriva se lahko razmnožuje s semeni ali vegetativno. Načrtno jo razmnožujemo z delitvijo korenike ali kot sadiko. Rastlina se pogosto zaseje tudi sama (Pridobljeno na [www.zelisca-korina.com/rastline/kopriva.html](http://www.zelisca-korina.com/rastline/kopriva.html), 16. 12. 2014).

---

<sup>1</sup> Išijas je bolečina v predelu hrbta - kolka, ki izhaja iz ledvene hrbtenice in se nadaljuje v eno izmed spodnjih okončin (nog) preko živca, imenovanega išias (Išijas, <http://www.hrbtenica.tag.si/isijas.html>, pridobljeno: 8. 2. 2015).

<sup>2</sup> Lumbago je splošni izraz za bolečine v križu oz. ledvenem predelu hrbtenice. (Lumbago - bolečine v križu, <http://www.natego.si/si/lumbago-bolecine-v-krizu-a39.shtml>, pridobljeno: 8. 2. 2015).

## **TEORETSKE OSNOVE**

### **3. 2. Mala kopriva**

Mala kopriva je ponavadi visoka do 80 cm, njeni listi so manjši in jajčaste oblike, speče pa prav tako kot velika. Mala kopriva (*Urtica urens*) je pogosta po celotni Sloveniji. Raste pa na glinenih ali ilovnatih z dušikom dokaj bogatih rastiščih, prijajo ji sveža in vlažna rastišča. Cveti od junija do septembra (Merlajk, M. Koprive: zdravilne in okusne. Pridobljeno na [www.dobertek.com](http://www.dobertek.com), 31. 1. 2015).



**Slika 2:** Mala kopriva (<http://luirig.altervista.org/cpm/albums/bot-units125/urtica-urens125671.jpg>)

### **3. 3. Mrtva kopriva**

Poznamo tudi mrtvo koprivo, ki ne peče. Ločimo belo mrtvo koprivo, lisasto mrtvo koprivo in škrlatno rdečo mrtvo koprivo. Vse imajo močan duh in opaznejše cvetove. Cvetovi so zvončaste oblike in nektar je tako globoko na dnu, da ga dosežejo samo čmrlji s svojimi dolgimi sesali (Hieng, B., Bela mrtva kopriva – zdravilna kopriva, ki ne peče. Pridobljeno na [www.bodieko.si/bela-mrtva-kopriva](http://www.bodieko.si/bela-mrtva-kopriva), 8. 1. 2015).

**Škrlatnordeča mrtva kopriva (*Lamium purpureum*)**



## **TEORETSKE OSNOVE**

Robato steblo škrlatnordeče mrtve koprive (*Lamium purpureum*) je golo. Olistano je z nasprotno razvrščenimi pecljati srčastimi listi. Listni rob je topo nazobčan, listna ploskev pa redko dlakava. Njeni listi in steblo so zlasti v zgornjem delu vijolični. Približno 1 cm dolgi dvoustnati cvetovi ciklamne barve so nameščeni v vretencih. Ta so zgoščena na vrhu stebela. Škrlatnordeča mrtva kopriva je v Sloveniji splošno razširjena rastlina. Uspeva na rastiščih s stalnim človekovim vplivom – ruderalnih rastiščih (Rastlinski svet. Pridobljeno na [www.notranjski-park.si](http://www.notranjski-park.si), 31.1. 2015).



**Slika 3:** Škrlatnordeča mrtva kopriva (<http://www.notranjski-park.si/>)

### **Bela mrtva kopriva (*Lamium album*)**

Rastlina ima trpežno koreniko, ki požene pokončno do 50 cm visoko steblo. Štiriroba stebela nosijo nasprotno razvrščene liste. Listi rastejo navzkrižno, imajo jajčasto obliko in so narezljani. V zalistju zrastejo cvetovi. Cvetovi so zbrani v navideznih vretencih in so dvodelni. V cvetu je lepljiva tekočina, ki je užitna.

Uporabljajo se cvetov, listi in steblo. Nabiramo cvetne vence brez čaše (Rejc, 1999).



Slika 4: Bela mrtva kopriva (<http://www.bodiekko.si/kopriva-pekoce-zdravilo>)

### 4. UPORABA KOPRIVE

Z raziskovanjem smo odkrili, da je kopriva vsestransko uporabna rastlina, ki jo lahko uporabljamo v vrtnarstvu, zdravilstvu, kuhinji in še kje. Spoznali smo, da besede nemškega biodinamika dr. Rudolfa Steinerja: »Kopriva je dobra in veliko zna, človeku bi pravzaprav morala rasti okrog srca,« resnično držijo. Isti avtor je o koprivi povedal še naslednje: »Kopriva sodi med najbolj zdravilne rastline, ki jih poznamo. Če bi človeštvo to vedelo, bi pridelovali samo koprive. Na žalost ve to le malo ljudi.« (Velika kopriva. Pridobljeno na [www.biodinamika-podravje.si](http://www.biodinamika-podravje.si), 31. 1. 2015).

#### 4.1. *Nabiranje koprive*

Preden koprive uporabimo, jih je seveda potrebno nabirati, lahko pa jih tudi kupimo.

Koprive rastejo skorajda povsod, najboljši čas za nabiranje in uživanje pa je spomladi, čeprav jih lahko nabiramo tudi poleti, a takrat so njeni listi manj okusni in trdi. Koprivi dobro dene jesenski dež, zato jih je priporočljivo nabirati tudi takrat. Posebej pozorni pa moramo biti, da nabiramo veliko koprivo in ne njene sorodnice mrtve koprive, ki ima precej manj blagodejnih učinkov. Pristnost preprosto preverimo tako, da se s koprivo spečemo. Če nas je ožgala, je prava, torej velika kopriva, in primerna za nabiranje. Pri nabiranju je seveda treba paziti, da se ne spečemo, kar je najlažje storiti tako, da se zaščitimo z rokavicami. Korenine nabiramo spomladi ali

## **TEORETSKE OSNOVE**

jeseni, ko je v njih veliko hranilnih snovi, nabiranje listov pa lahko zavlečemo v poletje. Uporabljamo lahko celo rastlino, torej od listov, stebila in korenine do cvetov.

Če pa želimo pojesti svež vršiček koprive, ne da bi nas opekel, mu moramo polomiti pekoče dlačice. To naredimo tako, da z eno roko primemo vršiček spodaj za steblo, s prsti druge roke pa nekajkrat potegnemo po spodnji strani listov od spodaj proti vrhu – v nasprotni smeri rasti dlačic. Nato celoten vršiček posvaljkamo med dlanmi, da polomimo še preostale dlačice v notranjosti vršička. Tako pripravljen nas ne bo opekel. Zaužili bomo polno mero mineralov in encimov sveže koprive. Najlažje je koprivo nabirati tako, da jo izpulimo ob suhem vremenu in jo čim hitreje in skrbno posušimo, najprej v senci in končno še kratek čas na soncu. Suhi cvetovi ne smejo biti rjavi (Golob, K., Prihaja sezona kopriv. Pridobljeno na [www.siol.net](http://www.siol.net), 11. 12. 2014).

### **4.2. Uporaba koprive v vrtnarstvu**

Kopriva je rastlina, ki je uporabna v vrtnarstvu, še posebej v biodinamiki<sup>3</sup>, kjer je kompostni preparat iz koprive nepogrešljiv. Preparata iz koprive ne uporabljamo samo za pospeševanje kompostiranja, temveč ga posujemo tudi okoli rastlin za njihov boljši razvoj. Kopriva tako rastlinam prinaša več vitalnosti. Ureja procese železa. V sebi nosi tudi žveplo, rastlinam posreduje tudi kalij in kalcij. V kompostu podpira tudi delovanje preparatov iz rmana in kamilice in skrbi za enakomerno dober razkroj kompostnega kupa. Zrelemu kompostu daje sposobnost, da deluje prilagojeno na vsako kulturo s svojimi snovmi in silami.

Iz kopriv pa je možno izdelati tudi škropivo, ki ga uporabljamo za zatiranje različnih vrst listnih uši, za krepitev rastlin, za povečanje odpornosti kot tudi za gnojenje, saj vsebuje tudi dušik. Tako bodo rastline lepše rasle, škodljivcev pa bo manj. Škropivo iz kopriv je organsko in neškodljivo za okolje. Kljub temu je učinkovito in prežene nezaželene živali, ki se prehranjuje s pridelki iz vrtov (Šenekar, P. Velika kopriva

---

<sup>3</sup> Biodinamika je način kmetovanja, ki temelji na konceptu življenjskih sil. (Kaj je biodinamika? Pridobljeno na <http://www.svitanje.si/2008/12/kaj-je-biodinamika>, 8. 2. 2015).

## **TEORETSKE OSNOVE**

(Urtica dioica): Njena zdravilna moč je neizmerna. Pridobljeno na [www.ekomagazin.si](http://www.ekomagazin.si), 6. 1. 2015).

V ekološkem vrtnarjenju je kopriva zelo pomembna rastlina. Kot soseda pospešuje rast in razvoj paradižnika, žajblja in sadnih dreves. Koprive so zelo pomembne za izdelavo prevrelke za tekoče gnojenje rastlin. Ker vsebuje mnogo dušika in mineralnih snovi, pospešuje rast rastlin, tvorbo klorofila in povečuje odpornost. Prevrelka preprečuje razvoj nekaterih glivic in pospešuje delovanje koristnih talnih mikroorganizmov. Hladen izvleček iz kopriv ali razredčena brozga je uporabna kot škropivo proti ušem, gosenicam in pršicam. Z nerazredčeno brozgo polivamo kompost, da pospešimo kompostiranje. Prašek iz posušenih kopriv je tudi sestavni del posebne mešanice, ki jo imenujemo kompostni aktivator, in vsebuje še praške regrata, baldrijana, kamilic, rmana, hrastove skorje, pomešane z mlečnim prahom in medom (Rode, 2001).

## **5. ZDRAVILNA VREDNOST KOPRIVE**

Koprivo kot zdravilno rastlino dobro poznamo že iz tradicionalne rabe, a za njene zdravilne učinke obstajajo tudi številni sodobni dokazi.

Kopriva ni le nadležen plevel, ampak vsebuje tudi veliko zdravilnih učinkovin, ki pomagajo pri raznih obolenjih. Njene zdravilne učinkovine so poznali že stari Egipčani, Grki in Rimljani. V starogermanski mitologiji pa so verjeli, da je kopriva boginja strele, ki hkrati blagoslovi naše zdravje in nas opeče, če nismo previdni.

Na njej je zdravilno prav vse - korenina, steblo, listi in cvetovi. V spomladanskem času se mladi listi uporabljajo kot dodatek juham, omakam in solati. Uporabljamo jo lahko tudi namesto špinacije. Najbolj učinkovite koprive so nedotaknjene surove v solatah, namazih in polivkah. Prav tako jih surove dodajamo v smutije, kjer njihova zdravilna moč še posebej pride do izraza. Zelene dele koprive uporabljamo za pridelovanje svežega soka in posušene za čaj, ki spodbuja presnovo, čisti kri in ledvice. Priporočajo ga tudi pri artritisu in revmatičnih boleznih sklepov ter mišic.

## **TEORETSKE OSNOVE**

Kopriva vsebuje veliko železa, magnezija, kalija, fosforja, rastlinskih hormonov, škroba, vitaminov in veliko mineralnih snovi.

Uradna medicina jo je začela izkoriščati šele v novejšem času. Njena zdravilnost je izredna. Kopriva je odlična za kri, saj jo zaradi vsebnosti zdravilnih snovi prečisti in obnovi. Ustavi krvavenje, blaži slabokrvnost. Spodbuja delovanje celotnega telesnega presnavljanja, prav zato je v mnogih čajnih mešanica. Uspešno pomaga pri težavah z mehurjem in s sečili, čisti ledvice, bolnikom s sladkorno boleznijo pa pomaga pri težavah z žolčem, jetri in s trebušno slinavko. Tudi pri težavah z dlesnimi in aftami pomaga tako, da grgramo čaj. Rastlinski hormoni, ki jih vsebuje koprivina korenina, blagodejno vplivajo na povečano prostato. Sveže stisnjen koprivni sok pripravimo, če nas muči spomladanska utrujenost in kot pomoč pri zniževanju krvnega sladkorja. Koprivino seme se stiska za zdravljenje revmatičnih bolezni in kožnih bolezni. Pomaga tudi pri driskah, težavah z žolčnikom in jetri.

Tudi zunanja uporaba koprive ima številne koristi. Odlična je za nego las, predvsem temnih, ki jim lepo poudari barvo. Takšna uporaba pomaga tudi proti prhljaju in pri redkih ter oslabelih laseh. Njen poparek je odličen tonik za obraz. Pri zoženih žilah in krčih v različnih delih telesa, ki kažejo na motnje v krvnem obtoku, pomaga koprivna kopel, kopriva pa se uporablja tudi za spiranje hemoroidov.

Raziskave na živalih kažejo, da kopriva zavre osrednji živčni sestav, kar ima pomirjevalni učinek, pomiri krče, povzročene z zdravili, zniža telesno temperaturo in blaži bolečine, zniža krvni tlak in upočasni srčni utrip.

Če pojemo preveč jedi s koprivami ali če jih jemo prepogosto, učinkujejo odvajalno. Ob redni uporabi v večjih količinah povzroča zgago. Zato niti s tako zdravilno rastlino kot je kopriva, ne pretiravamo. Lahko jo sicer uživamo redno, a po malem. Celotisto, kar je najbolj koristno, lahko v presežkih škodi (Špringer, J., Velika kopriva (*Urtica dioica*). Pridobljeno na [www.pomurske-lekarne.si/](http://www.pomurske-lekarne.si/), 5. 1. 2015).

## **TEORETSKE OSNOVE**

### **5.1. Nosilci zdravilnega učinka**

Za zdravilne učinke koprive so zaslužni lektini<sup>4</sup>, polisaharidi, steroli<sup>5</sup>, maščobne kisline in enostavni fenoli<sup>6</sup>... Te spojine se nahajajo v koreninah koprive.

Diuretični in protivnetni učinek je posledica učinkovin, ki se nahajajo v listih in v zeli. To so derivati kavne kisline, klorogenske kisline<sup>7</sup>, flavonoidi<sup>8</sup>, antociani<sup>9</sup>, klorofil itd. (Oman, L., Velika kopriva. Pridobljeno na [www.gorenske-lekarne.sisrastline/zr/23-kopriva-velika](http://www.gorenske-lekarne.sisrastline/zr/23-kopriva-velika), 7. 1. 2015).

Ker ima kopriva veliko železa, prispeva k obnavljanju rdečih krvničk. Tako oskrbuje telo s kisikom in varuje pred slabokrvnostjo. Učinkuje diuretično in zato jo priporočamo revmatikom. Zmanjšuje sečno kislino. Kopriva je krepilna, zato jo priporočajo materam po porodu, slabotnim otrokom, tudi rahitičnim otrokom. Pomirja živce. Izredna je za dihala. Zato je dobra pri gripi in tuberkulozi, da se pljuča hitro očistijo. Krepi odpornost proti prehladam. Tudi pri prebavnih motnjah je uporabna. Pri oboleli trebušni slinavki, pri jetrih, žolčnih, vraničnih, želodčnih boleznih ne pozabimo na koprivni čaj. Pri črevesni perforaciji je kopriva na prvem mestu. Proti ustnim infekcijam, aftam, vnetju dlesni, angini grgramo čaj. Ker spodbuja celično presnovo, se obnese pri obrabi hrustancev. Vsak dan pijemo čaj, ki je lahko mešan še s kako drugo rastlino, ali uživamo špinačo iz kopriv (Ašič, 2013),

---

<sup>4</sup> Lektini so beljakovine, ki vežejo ogljikove hidrate.(Kaj je lektin? Pridobljeno na [www.nutrigenomika.info/prehrana\\_fitness/](http://www.nutrigenomika.info/prehrana_fitness/), 8. 2. 2015).

<sup>5</sup> Steroli so eni izmed najbolj pomembnih gradnikov celičnih membran.(Steroli. Pridobljeno na [wiki.fkkt.uni-lj.si/index.php/Steroli](http://wiki.fkkt.uni-lj.si/index.php/Steroli), 9. 2. 2015).

<sup>6</sup> Fenol, karbolna kislina ali krajše karbol, je aromatska organska spojina.(Fenol. Pridobljeno na <http://sl.wikipedia.org/wiki/Fenol>, 9. 2. 2015).

<sup>7</sup> Klorogenske kisline so močan antioksidant.( Zelena kava in hujšanje, <http://www.vitamei.com/sl/news/zelena-kava-hujsanje/>, 9. 2. 2015).

<sup>8</sup> Flavonoidi so so vodotopni antioksidanti.(Flavonoidi. Pridobljeno na [www.zdravoznaravo.si/](http://www.zdravoznaravo.si/), 9. 2. 2015).

<sup>9</sup> Antociani so vodotopni pigmenti v vakuolah rastlinskih celic.( Antocian. Pridobljeno na <http://sl.wikipedia.org/wiki/Antocian>, 9. 2. 2015).

## **TEORETSKE OSNOVE**

### **5.2. Raba v ljudski medicini**

Kopriva se v ljudski medicini uporablja za odvajanje vode pri okužbah sečnih poti, za lajšanje krčev in lažje izkašljevanje. Uporablja se tudi v terapiji astme in pri povečani prostati. Izvlečki listov se uporabljajo za lajšanje revmatičnih težav. Kopriva se uporablja tudi za nego kože pri problematičnem lasišču (Oman, L., Velika kopriva. Pridobljeno na [www.gorenjske-lekarne.si](http://www.gorenjske-lekarne.si), 7. 1. 2015).

### **5.3. Raba v farmaciji**

Kopriva se je v sodobni medicini začela uporabljati pri iskanju zdravila za benigne hiperplazije prostate. V ta namen so izvedli večje število odprtih in opazovalnih kliničnih raziskav. Poleg njih so izvedli tudi nekaj s placebom kontroliranih, dvojno slepih raziskav, ki jih v sodobni farmaciji priznavamo kot dokazne znanstvene študije. Vse raziskave so potrdile izboljšanje bolezenskega stanja po uživanju zdravil, katerih sestavina je kopriva. V primerjavi s kontrolno skupino se je povečala količina izločenega urina, izboljšal se je urinski tok. Ni pa prišlo do izboljšanja za prostato značilnega antigena.

Učinek odvajanja vode iz telesa (diuretični učinek) pri uživanju koprive kljub že vpeljani tradicionalni uporabi ni bil dokazan. Ugotovili in potrdili pa so protibolečinski učinek (Špringer, J., Velika kopriva (*Urtica dioica*). Pridobljeno na [www.pomurske-lekarne.si](http://www.pomurske-lekarne.si), 5. 1. 2015).

### **5.4. Uporaba v različnih življenjskih obdobjih**

Kopriva je zelišče, ki nam lahko pomaga pri različnih težavah v različnih starostnih obdobjih.

## **TEORETSKE OSNOVE**

- ***Uporaba pri otrocih***

Uporaba koprive pri otrocih, mlajših od 12 let ni priporočena, saj vsebuje mravljično kislino (Oman, L. Velika kopriva. Pridobljeno na [www.gorenske-lekarne.si](http://www.gorenske-lekarne.si), 7. 1. 2015).

- ***Uporaba pri odraslih osebah***

Čaj koprive uporabljamo pri zdravljenju artritisa, artroze in drugih revmatičnih bolezni. Prav tako se uporablja kot diuretik pri zdravljenju vnetnih bolezni spodnjih sečil. Zdravljenje z listi in zeljo koprive naj traja največ 4 tedne, po tem ga je potrebno prekiniti. Pri zdravljenju benigne prostate uporabljamo pripravke iz 1,5 g posušenih korenin koprive v obliki čajev 3- do 4-krat dnevno. Terapija je lahko dolgotrajna, saj za uporabo ni časovnih omejitev. (Oman, L. Velika kopriva. Pridobljeno na [www.gorenske-lekarne.si](http://www.gorenske-lekarne.si), 7. 1. 2015.)

- ***Uporaba med nosečnostjo in pri dojenju***

Zaradi delovanja na metabolizem androgenih in estrogenih hormonov med nosečnostjo in dojenjem uporaba pripravkov iz koprive ni priporočena. Uporaba listov koprive kot tonik pri doječih materah za preprečevanje anemije in pospešeno izločanje mleka ni dokazana, zato se uporaba v te namene ne priporoča. Uporaba izvlečka koprive za lajšanje bolečih bradavic med dojenjem lahko privede do hujših alergijskih reakcij na doječem se otroku, zato se jo odsvetuje. (Oman, L. Velika kopriva. Pridobljeno na [www.gorenske-lekarne.si](http://www.gorenske-lekarne.si), 7. 1. 2015)

- ***Interakcije in neželeni učinki***

Kopriva se šteje med relativno varno zdravilo. Ker odvaja vodo iz telesa, lahko povzroči resne težave pri srčnih in ledvičnih bolnikih, zato se njim uporaba brez posveta z zdravnikom odsvetuje. Dehidracijo pa lahko povzroči tudi pri zdravih ljudeh.



## **TEORETSKE OSNOVE**

Možni neželeni učinki, ki se pojavljajo, so prebavne težave, kožna alergija in prekomerno potenje (hiperhidroza).

Pri sumu na težave s prostato pred uporabo pripravkov iz koprive se svetuje posvet z zdravnikom. Vsako stanje povečane prostate namreč ni primerno za samozdravljenje, ampak mora potekati pod zdravniškim nadzorom. (Oman, L. Velika kopriva. Pridobljeno na [www.gorenjske-lekarne.si](http://www.gorenjske-lekarne.si), 7. 1. 2015.)

Zapleti se lahko pojavijo tudi, če za solato namesto mladih kopriv uporabimo stare rastline; lahko pride do pojava rahle zastrupitve zaradi lokalnega draženja sluznice v prebavnem traktu, lahko pa se poškodujejo tudi ledvice. Koprivo lahko uporabljamo tudi kot zelenjavo. Predvsem stare rastline pa je treba za ta namen dolgo kuhati. Na ta način se ohranijo predvsem mineralne snovi, vitamini in druge učinkovine pa se v veliki meri zgubijo (Neuthaler, 1977).

## **6. UPORABNOST KOPRIVE**

### **6. 1. Kopriva v prehrani**

Koprivo sestavlja 7 % beljakovin, dopolnjenih z večino pomembnih mineralov in vitaminov. Železa je v njih po nekaterih podatkih 10x več kot v špinači, kalcija 5x več kot v kravjem mleku, po vsebnosti vitamina C pa 6x preseže limone. Tu so še kalij, magnezij, silicij, fosfor, beta karoten, vitamin K, vitamini B-skupine, karotenoidi in flavonoidi. Mnogi od njih delujejo kot antioksidanti in iz telesa odplavljajo škodljive proste radikale. Ne pozabimo na klorofil, ki je za telo pravi čudež. (Breznikar, T. Velika kopriva – čudežna rastlina. Pridobljeno na [www.preberite.si/velika-kopriva/](http://www.preberite.si/velika-kopriva/), 20. 11. 2014.)

Podobno kot špinača koprive vsebujejo tudi nitrate, ki za telo v večji količini niso najboljši. Na srečo je nitratov zanemarljivo malo, če koprive rastejo na soncu, kar še enkrat potrdi, da je pomlad najboljši čas za nabiranje. Škodljivost nitratov uničuje tudi prisotnost klorofila. Kljub vsemu jedi s koprivami (kot smo tega vajeni že pri špinači)

## **TEORETSKE OSNOVE**

ne pogrevamo. (Prihaja sezona kopriv (nasveti in recepti). Pridobljeno na [www.planetbio.si/blog/koprive-recepti-smoothie/](http://www.planetbio.si/blog/koprive-recepti-smoothie/), 8. 1. 2015.)

Svet Evrope koprivo razvršča v skupino naravnih začimb N3, za katero ni na voljo dovolj izsledkov za ocenitev strupenosti. FDA, urad za živila in zdravila v ZDA, jo razvršča med rastline z nedoločeno varnostjo.

Kopriva je kemično dobro proučena, na voljo pa je le malo farmakoloških in kliničnih izsledkov, ki bi podprli tradicionalno zeliščno rabo, raznovrsten in deloma nenatančen zdravilni namen pa je dodaten razlog za razsodno zdravilsko rabo, posebno še pri bolnikih, ki se že zdravijo z drugimi zdravili. Občasno se pojavijo dražilni učinki, zato se je čezmerni rabi bolje izogniti (Špringer, J. Velika kopriva (*Urtica dioica*). Pridobljeno na [www.pomurske-lekarne.si](http://www.pomurske-lekarne.si), 5. 1. 2015).

### **6. 2. Prehrambni izdelki iz koprive**

Poznamo mnogo pripravkov iz kopriv, večina jih je namenjenih za uživanje. Iz kopriv se pridelujejo gnojila, mazila, čaj, tinkture, sirupi, juhe, špinače, kozmetični izdelki ...

V prehrani se uporabljajo predvsem mladi poganjki koprive. Najbolj pogost način priprave sta špinača ali špinačna juha iz kopriv. Uporablja pa se lahko tudi v različnih prikuhah in nadevih. Lahko je dodatek k sirnim namazom.

Iz koprive lahko pripravimo številne jedi, najbolj razširjene in poznane so naslednje:

1. Koprivna špinača.
2. Koprivni sirup:

Sirup iz kopriv je odličen za lajšanje simptomov revmatizma, boleznih sklepov, ledvičnih kamnov. Priporočljiv je tudi za nosečnice in otroke za urejanje krvne slike, predvsem pa za osebe, ki trpijo zaradi slabokrvnosti. Prav tako je priporočljiv za ljudi, ki imajo visok krvni tlak, holesterol, kot tudi za ženske, ki imajo neredne in boleče menstruacije, in v obdobju menopavze.

## **TEORETSKE OSNOVE**

3. Ravioli s koprivo: kopriva v tej jedi predstavlja začimbo za popestritev okusa.
4. Koprivne krompirjeve kroglice: kopriva v tej jedi predstavlja začimbo za popestritev okusa.
5. Koprivno pivo.
6. Koprivna solata.
7. Koprivni namaz s smetano.
8. Koprivni smutiji.
9. Koprivni čaj:

Koprivni čaj se pripravlja iz posušenih koprivinih vršičkov. S koprivnim čajem lahko hitro in učinkovito preženemo spomladansko utrujenost, dober je zaradi številnih vitaminov in mineralov oz. rudninskih snovi. Pomaga pri presnovi in splošnem počutju ter blaži bolečine v prebavilih in izločalih. Čaj iz bele mrtve koprive pa pomaga pri hudih trebušnih in menstruacijskih nadlogah, če ga spijemo po dve skodelici čez dan. Tudi kri dobro čisti, učinkuje pri živčni napetosti in je učinkoviti zdravilo pri najrazličnejših ženskih težavah (Rejc, 1999).

### **6. 3. Izdelki za zunanjo uporabo**

Kopriva deluje na nas tudi od zunaj. Na prodajnih policah se najdejo koprivne kapljice, čaj, mazila, tinkture za kopeli, šamponi, losjoni ...To so izdelki, ki so namenjeni za zunanjo uporabo in se večinoma vtirajo v kožo.

- **Koprivno mazilo**

Koprivno mazilo pomirja srbenje, ki ga povzročajo piki in ugrizi insektov, in srbenje ob stiku s koprivo. Pomaga pri alergijskih reakcijah, ekcemu, suhi koži, hemoroidih.

## **TEORETSKE OSNOVE**

Uporablja se tudi pri lajšanju bolečin ob zvinih ter artritisu. (Mazilo »Kopriva«. Pridobljeno na [www.lejca.si/mazila/kopriva.html](http://www.lejca.si/mazila/kopriva.html), 9. 1. 2015)

- ***Izdelki iz koprive v prodaji***

Kopriva ni množično gojena rastlina, kljub temu se dandanes mnogi posamezniki odločajo za gojenje kopriv za samooskrbo. Prav tako je možno izdelke iz koprive že pripravljene kupiti v trgovinah s pripomočki za alternativno medicino in posameznih lekarnah. Na policah se najdejo koprivne kapljice, čaj, mazila, tinkture za kopeli ...

Zdravilni pripravki, ki vsebujejo koprivo, so lahko v obliki samostojnih čajev (koprivni listi - zdravilni čaj, koprivne korenine - zdravilni čaj), čajnih mešanic (prečiščevalni čaj, čaj dr. Fajdiga, čaj pri revmi in putiki, čaj proti zvišani ravni glukoze v krvi, čaj za odvajanje seča) ali kapljic (kapljice za ledvice in mehur, kapljice za prostato). (Oman, L. Velika kopriva. Pridobljeno na [www.gorenjske-lekarne.si](http://www.gorenjske-lekarne.si), 7. 1. 2015.)

### **7. METODE DE LA**

Pisanje raziskovalne naloge smo začeli z iskanjem podatkov o koprivi. Prebiranje pisnih virov je bila prva metoda dela, ki smo jo uporabili. Informacije in znanje smo črpali iz knjižnih in spletnih virov.

O koprivi in njeni rabi smo se pogovarjali tudi z zeliščarjem, s starši in starimi starši ter z drugimi sorodniki, tudi nekateri učitelji na šoli so radi sodelovali v pogovoru o koprivah. Izvedeli smo, da so naše babice v spomladanskem času nabirale mlade poganjke kopriv in iz njih pripravljale špinačo. Nekatero revnejše družine pa so krompirjevi juhi dodajale narezane poganjke kopriv kot začimbo. Koprivna juha je v spomladanskem času (marec, april) popestrila jedilnik marsikatere slovenske družine.

Mamina teta, ki živi na Primorskem, je povedala, da so v spomladanskem času pripravljali jajčno omleto s koprivo, ki je tradicionalna jed v Goriških Brdih.

Tako smo izvedeli, da koprive lahko vključimo v prehrano čez vse leto. Od pomladi do jeseni uporabljamo sveže, pozimi pa posušene dele rastlin. Iz razgovora smo zaključili, da lahko iz koprive pripravimo različne jedi, in sicer: zelenjavne juhe, špinačo ali kuhano solato, naredimo lahko tudi koprivne štruklje, palačinke s koprivami ...

Odgovore, ki jih nismo našli v literaturi ali pridobili z ustnimi viri, smo pridobili :

- \* **s terenskim delom** - pri terenskem delu smo si ogledovali koprive v njihovih naravnih rastiščih in si pridobili vzorce rastlin,
- \* **z eksperimentalnim delom** – pripravili in degustirali smo različne jedi in zdravilne pripravke iz kopriv: koprivni čaj, napitke, sirup ...,
- \* **z anketiranjem** – smo pridobili podatke o poučenosti ljudi o koprivi in razširjenosti njene uporabe.

## **EMPIRIČNI DEL**

### **7. 1.     *Primerjava pridobljenih podatkov***

Zbrane podatke smo pregledali, razvrstili, primerjali, nekatere informacije pa smo še dodatno preverili.

### **7. 2.     *Urejanje podatkov***

Vse zbrane podatke smo pregledali, uredili in jih uporabili pri pisanju in predstavitvi naloge ter iskanju odgovorov na raziskovalna vprašanja.

### **7. 3.     *Fotografiranje***

Ves potek praktičnega dela raziskovalne naloge smo sproti fotografirali, fotografski material pa opremili s podatki o kraju in času nastanka.

## **8. POTEK DELA**

### **8. 1.     *Potek anketiranja in analiza ankete***

Za pridobivanje informacij za izdelavo raziskovalne naloge smo uporabili tudi metodo anketiranja. Z anketo smo želeli ugotoviti, kakšno je poznavanje koprive in uporaba koprive in njenih izdelkov med izbranimi anketiranci.

Anketiranje je potekalo tako, da so anketiranci poskusili degustacijska napitka iz koprive, in sicer koprivni sirup in čaj iz listov velike koprive. Nato so izpolnili še vprašalnik o poznavanju koprive in njene rabe.

## **EMPIRIČNI DEL**

### **8. 2. Raziskovalni vzorec**

Raziskava temelji na neslučajnostnem namenskem vzorcu učiteljev, učencev naše šole ter obiskovalcev šole. V anketi je sodelovala 101 oseba.

<b>Spol</b>	<b>Število</b>
ženski	56
moški	45
<b>SKUPAJ</b>	<b>101</b>

**Tabela 1:** Število vseh anketirancev.

Anketiranje je potekalo v prostorih osnovne šole v času novoletnega bazarja v mesecu decembru 2014 in v januarju 2015 (čas pogovornih ur). Anketo so izpolnjevale odrasle osebe in tudi učenci naše šole.



**Slika 5:** Stojnica, na kateri je potekalo anketiranje in degustiranje koprivnih napitkov (osebni arhiv).

## **EMPIRIČNI DEL**

### **8. 3. Značilnosti anketnega vprašalnika**

Anketni vprašalnik je vseboval 11 vprašanj zaprtega tipa. Anketiranci so nanje odgovarjali z obkroževanjem. Pri 2., 4., 5., 6., 8. in 11. vprašanju je bilo možno obkrožiti več odgovorov.

### **8. 4. Prikaz podatkov**

Podatki, pridobljeni z anketo, so prikazani grafično in opisno. Izračunane so absolutne in odstotne vrednosti.

### **8. 5. Potek pridelave koprivnega sirupa in čaja**

Ker smo želeli tudi sami preizkusiti lastnosti koprive in njen okus, smo se odločili za pripravo koprivnega smutija, čaja in sirupa.

- *Priprava koprivnega sirupa*

Najprej smo pridobili material oz. pripomočke, ki jih potrebujemo za pripravo napitkov, čajev in sirupov (posoda, lončki, skodelice, mešalnik, sladkor, limona ...).

Nato smo se odpravili v naravo. Na obronku gozda smo nabrali mlade in sveže poganjke kopriv. Da smo se zaščitili pred ožigi koprive, smo si naredili rokavice iz lateksa.



**Slika 6:** Nabrane koprive (osebni arhiv).



## EMPIRIČNI DEL



Slika 7: Nabrane koprive (osebni arhiv).

Za pripravo sirupa smo potrebovali:

- sveže poganjke kopriv
- vodo
- sladkor
- limone
- citronsko kislino



Slika 8: Nabrane koprive (osebni arhiv).

Sveže nabrane poganjke kopriv smo najprej oprali. Oprali smo tudi limone in limete ter jih narezali na koščke po navodilih v receptu. Nato smo vse skupaj dali v lonec z vodo in posodo pokrili.

## **EMPIRIČNI DEL**

Sestavine smo pustili stati 24 ur. Nato smo z rokami dobro oželi sestavine in potem tekočino še precedili. Na vsake tri ure smo sestavine premešali. Potem smo dodali še sladkor.



**Slika 9:** Mešanje sirupa (osebni arhiv).



**Slika 10:** Namakane koprive (osebni arhiv).

Sirup smo pustili stati še 24 ur in ga občasno premešali, da se je sladkor popolnoma raztopil.

Sirup smo prelili v čiste steklenice in ga hranili v hladnem, temnem prostoru. Sirup smo ob uporabi mešali s poljubno količino vode.



**Slika 11:** Koprivni sirup (osebni arhiv).

## **EMPIRIČNI DEL**

- *Priprava koprivnega čaja*

Za pripravo čaja smo uporabili posušene poganjke koprive, ki smo jih nabirali v mesecu oktobru.

Pred sušenjem smo liste ločili od stebela.



**Slika 12:** Priprava rastlin za sušenje (osebni arhiv).

Za sušenje koprive smo uporabili električno napravo za sušenje.



**Slika 13:** Priprava rastlin za sušenje (osebni arhiv).



**Slika 14:** Sušenje kopriv v sušilniku.

## **EMPIRIČNI DEL**

Posušene rastline smo shranili v vrečko.



**Slika 15:** Posušene koprive v vrečki (osebni arhiv).



**Slika 16:** Sušenje kopriv na zraku (osebni arhiv).

Del rastlin smo sušili tudi na zraku.

Ko so se rastline posušile, smo se lotili priprave čaja.

V lonec smo nalili vodo in jo zavreli. Vanjo smo vsuli veliko pest posušenih in zdrobljenih kopriv. Pripravek smo nato pustili stati še 8 minut. Potem smo ga precedili in osladili z medom.

## EMPIRIČNI DEL



Slika 17: Koprivni čaj (osebni arhiv).

- *Priprava koprivnega smutija*

Sveže in oprane poganjke koprive smo skupaj z eno banano in 2 dl vode zmešali s paličnim mešalnikom.



Slika 18: Koprivni smuti (osebni arhiv).



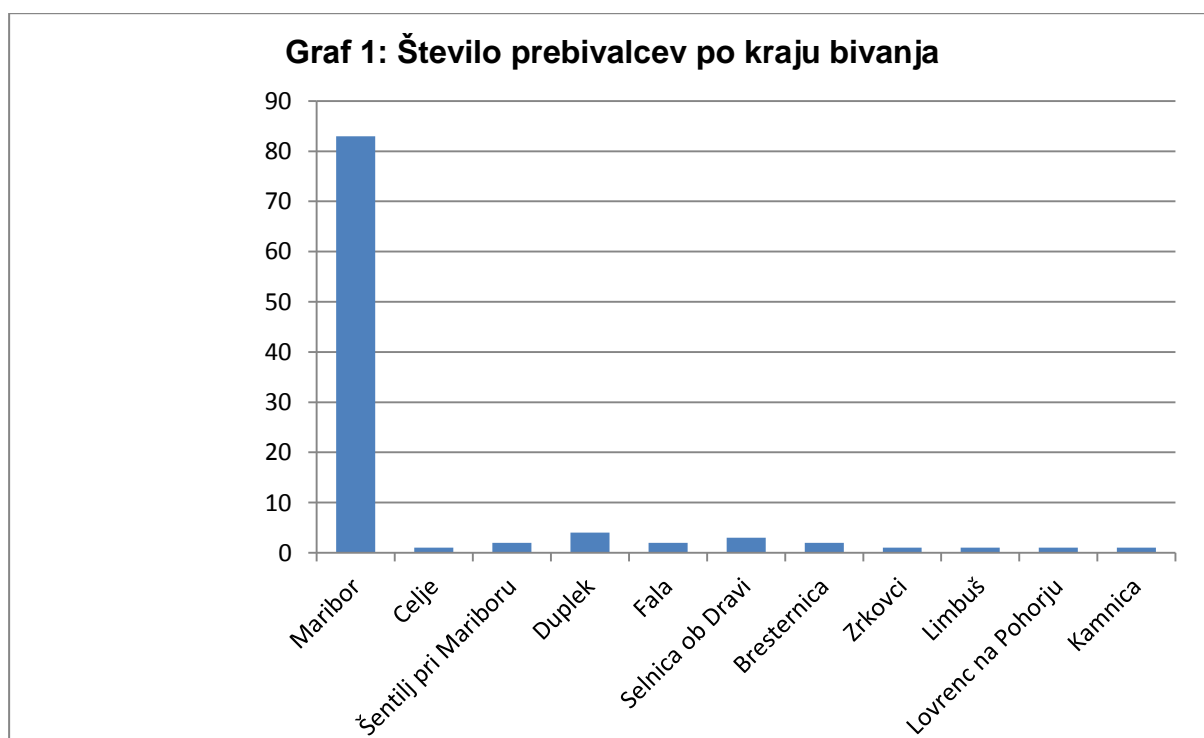
Slika 19: Koprivni smuti (osebni arhiv).

## **9. OBDELAVA PODATKOV IN NJIHOVA ANALIZA**

### **9. 1. Analiza ankete**

Naredili smo kvantitativno raziskavo. S pomočjo anketnega vprašalnika smo želeli pridobiti določene podatke za izdelavo raziskovalne naloge in ovrednotenje raziskovalnih hipotez.

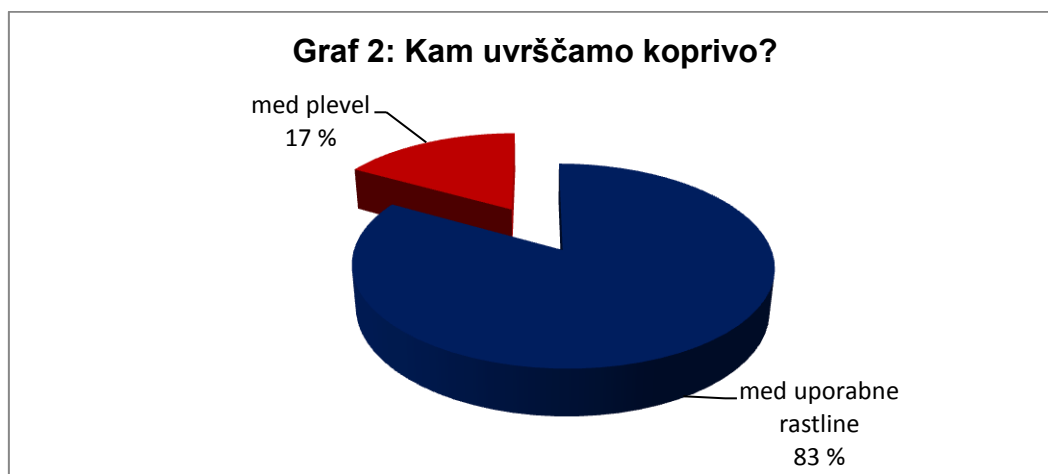
V anketi smo zajeli 45 moških in 56 žensk. Vprašalnik je bil sestavljen iz 11 vprašanj. Anketa je bila opravljena na področju Maribora z okolico.



Iz grafa je razvidno, da je bilo 82 % anketirancev iz Maribora, le 18 % anketirancev je bilo iz primestnih krajev Maribora (Duplek 4 %, Selnica ob Dravi 3 %, Fala 2 %, Šentilj pri Mariboru 2 %, Limbuš 1 % ...). Vsi vprašani torej živijo na področju Štajerske.

## EMPIRIČNI DEL

### POZNAVANJE KOPRIVINE UPORABNOSTI



V anketi je 83 % anketirancev odgovorilo, da koprive spadajo med uporabne rastline. Le 17 % anketirancev je koprivo uvrstilo med plevela, zato sklepava, da je kopriva precej dobro poznano zelišče.

### POZNAVANJE RASTIŠČ KOPRIVE



Iz grafa je razvidno, da je 39 % anketirancev navedlo, da koprive rastejo v vlažnih gozdovih, 23 % anketirancev je odgovorilo, da koprivo najdemo ob cestah in nasipih, 18 % anketirancev meni, da kopriva raste na vrtu, in 20 % anketirancev meni, da je njeno rastišče na njivi oziroma da sodi med plevelne rastline.

## **EMPIRIČNI DEL**

Ugotovili smo, da poznavanje koprivinih rastišč ni najboljše. Verjetno zato, ker kopriva raste na zelo različnih podlagah, ljudje pa jo srečujejo le v okolici, kjer prebivajo.

### **POGOSTOST VKLJUČEVANJA KOPRIVE V VSAKODNEVNO PREHRANO**

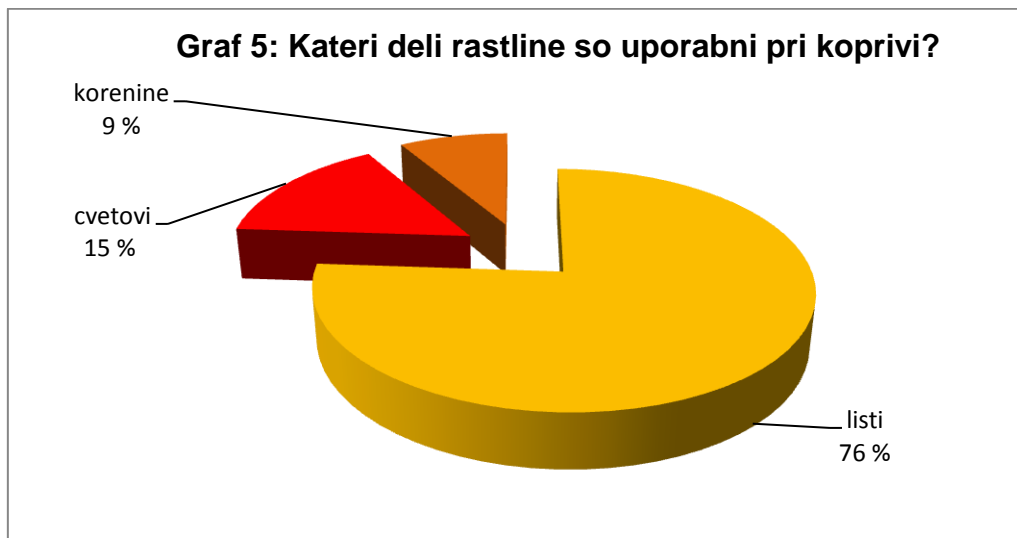


Od 101 anketirancev je le 35 anketirancev odgovorilo pritrdilno, da torej koprivo redno vključujejo v prehrano (juhe, prikuhe, solate ...), 66 anketirancev koprive ne vključuje v svojo prehrano.

Tudi ti podatki nas ne presenečajo, saj smo uvodoma menili, da je kopriva dokaj nepoznana zel oz. jo ljudje kljub poznavanju njenih zdravilnih učinkov le redko nabirajo in uporabljajo. Verjetno temu botruje tudi neprijeten srbež, ki ga rastlina povzroča ob stiku s človeško kožo. Prav tako si je za nabiranje koprive treba vzeti čas, rastlino je pred uporabo potrebno primerno očistiti in vse te dejavnosti v današnjem hitrem tempu življenja mnogim predstavljajo prevelik časovni strošek, zato se jedem iz koprive raje odrečejo.



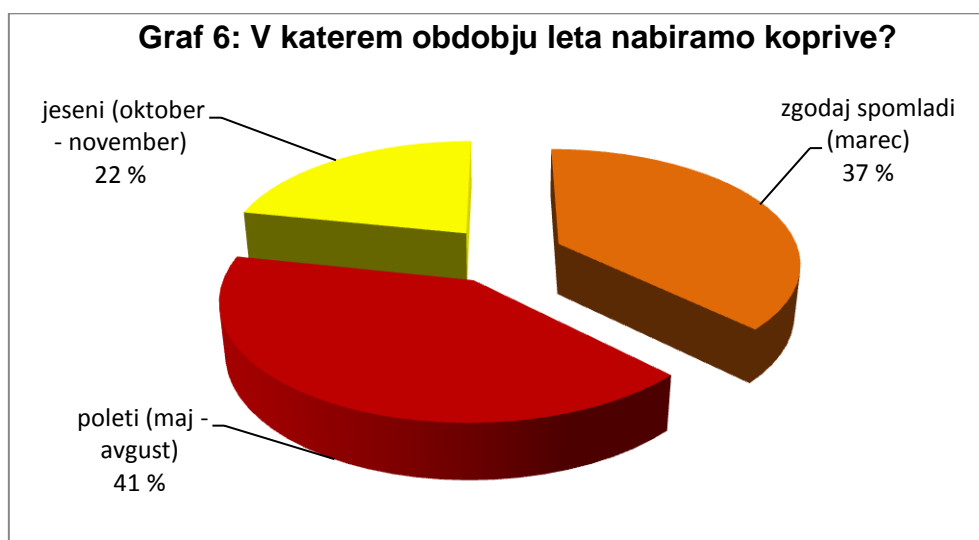
**POZNAVANJE UPORABNOSTI DELOV KOPRIVE**



Največ anketirancev, in sicer 89 oseb (76 %), je navedlo, da so pri koprivi uporabni le listi, 18 anketirancev (15 %) je navedlo, da so uporabni tudi cvetovi, in le 10 anketirancev (9 %) je menilo, da so pri koprivi uporabne tudi korenine.

Ugotavljamo, da je na Štajerskem najbolj razširjena uporaba koprivinih listov, kar lahko pripišemo znanim, med ljudmi precej razširjenim receptom za jedi in zdravilne pripravke iz kopriv, za katere je večinoma treba uporabiti prav liste rastline.

**POZNAVANJE OBDOBJA, V KATEREM SE KOPRIVA NABIRA**

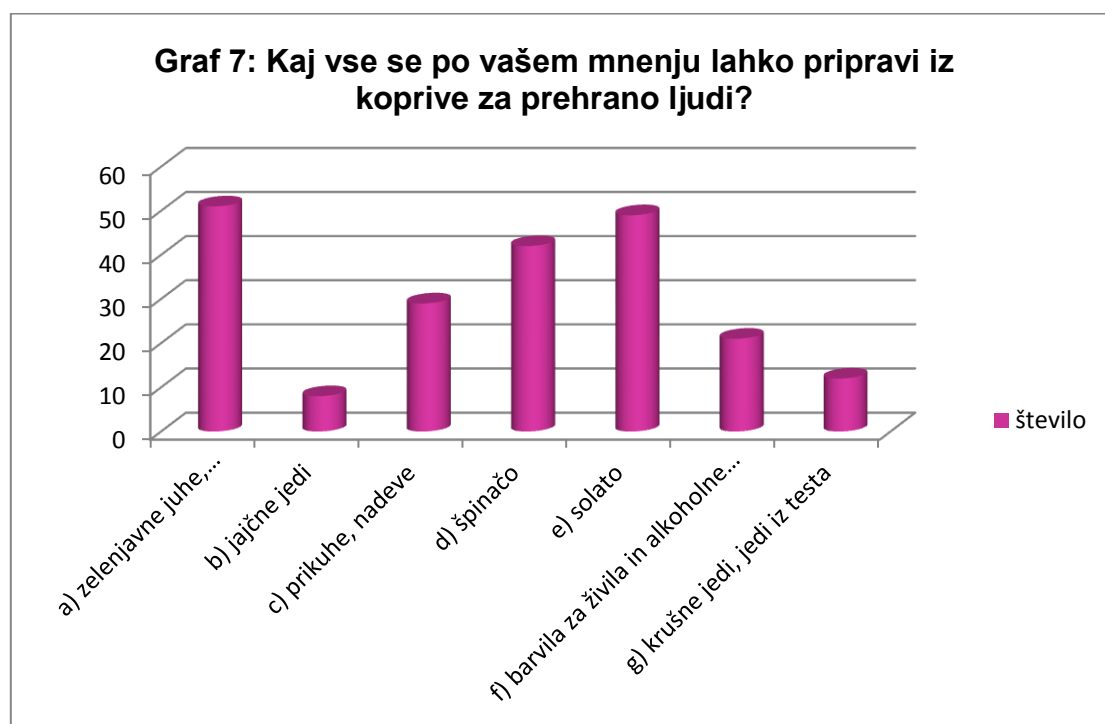


## EMPIRIČNI DEL

Največ anketirancev, 47 oseb (41 %), je navedlo, da koprivo nabiramo od maja do avgusta, in le 22 % oseb je menilo, da koprivo nabiramo v jesenskem času, 43 oseb (37 %) meni, da koprivo nabiramo le v zgodnjem spomladanskem času (marca).

Največ anketirancev trdi, da se kopriva nabira takrat (od maja do avgusta), ko običajno pobiramo tudi druge vrtnine (solata, korenje, redkvice ...), kar je bil pričakovano večinski odgovor, ki ga najdemo tudi v literaturi o koprivi. Res pa je, da si lahko koprivo iz narave postrežemo tudi jeseni.

## POZNAVANJE MOŽNOSTI PRIPRAVE KOPRIVE



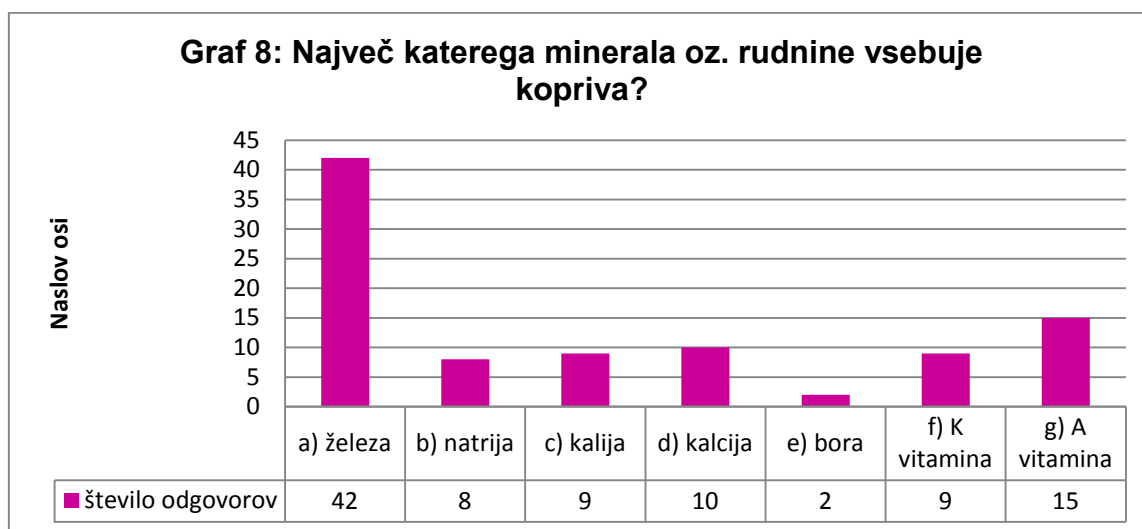
Največ anketirancev se je opredelilo, da iz kopriv pripravljamo zelenjavne juhe, enolončnice in mineštre (51 oseb), 49 oseb meni, da je kopriva primerna za solato, 42 oseb se je opredelilo, da iz koprive pripravljamo špinačo. Najmanj oseb se je odločilo, da iz koprive pripravljamo jajčne jedi (8 oseb). Možnih je bilo več odgovorov.

Največ vprašanih ljudi se je odločilo za odgovora a (zelenjavne juhe, enolončnice, mineštre) in e (solata), saj je kopriva na videz rastlina, ki je zelo podobna špinači, iz katere se pripravljata juha in solata. Le redki pa vedo, da je koprivo mogoče uporabiti

## EMPIRIČNI DEL

tudi kot zelišče, na primer kot dodatek krušnim in jajčnim jedem ali jo uporabiti kot varno barvilo za živila.

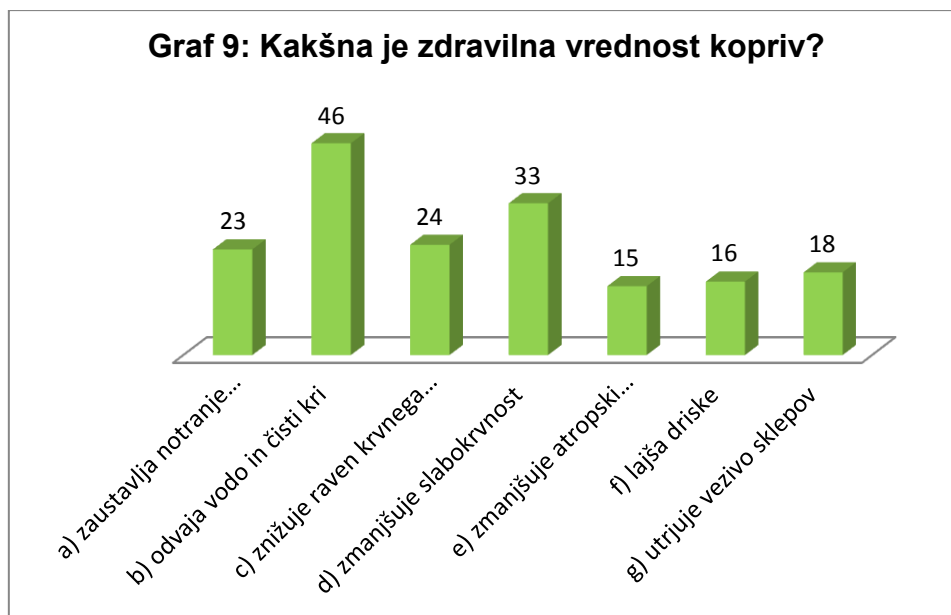
### POZNAVANJE NUTRISTIČNIH VREDNOSTI KOPRIV



Anketiranci povedo, da kopriva vsebuje največ železa, sledita mu kalcij in kalij, med vitamini pa po mnenju vprašanih prednjači vitamin A.

Največ vprašanih je odgovorilo, da je kopriva najbolj bogata z železom in zato jo prepoznajo kot znano zelišče za zdravljenje slabokrvnosti, kar potrjuje tudi strokovna literatura, ki se ukvarja z zdravilnimi učinki koprive.

**POZNAVANJE KOPRIVINIH ZDRAVILNIH UČINKOV**



Iz grafa je razvidno, da največ vprašanih oseb meni, da kopriva blagodejno vpliva na odvajanje vode iz telesa in čisti kri (46 oseb), 33 anketirancev meni, da kopriva zmanjšuje slabokrvnost, 23 oseb meni, da pozitivno vpliva na lajšanje zdravstvenih težav, povezanih z zaustavljanjem notranjih krvavitev in zniževanjem ravni krvnega sladkorja. Najmanj anketirancev meni (od 15 do 18 oseb), da kopriva lajša znake atopijskega dermatitisa, lajša driske in utrjuje vezivo sklepov.

Med ljudmi je kopriva najbolj poznana po svojem odvajalnem učinku. Verjetno je ta podatek ljudem poznan iz lastnih izkušenj, saj je koprivni čaj, ki ima prav to lastnost (odvajanje vode), najbolj uporabljan izdelek iz te zdravilne zeli.

## **EMPIRIČNI DEL**

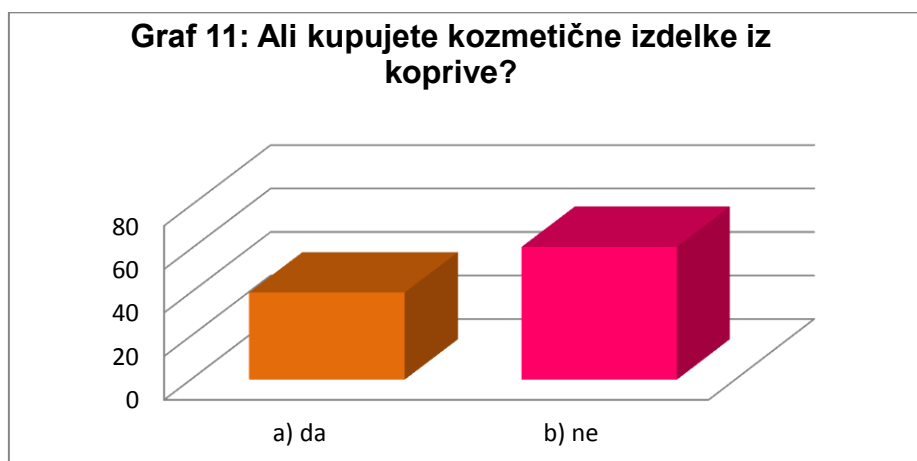
### **POZNAVANJE UPORABE KOPRIVE ZA KOZMETIČNE IZDELKE**



Polovica anketirancev (50 %) se je opredelila, da koprivo uporabljamo za izdelavo šamponov, 20 oseb (15 %) meni, da koprivo v naravni kozmetiki uporabljajo za tonike za kožo, 35 % oseb meni, da se v naravni kozmetiki kopriva uporablja za izdelavo krem za mastno kožo.

Koprivni šampon je najboljše poznan kozmetični izdelek, ki je tudi najboljše prodajan, saj ga najdemo v vseh vrstah trgovin, in ne samo v specializiranih prodajalnah s kozmetičnimi izdelki kot na primer tonike in kreme za nego kože.

### **POGOSTOST KUPOVANJA KOZMETIČNIH IZDELKOV IZ KOPRIVE**

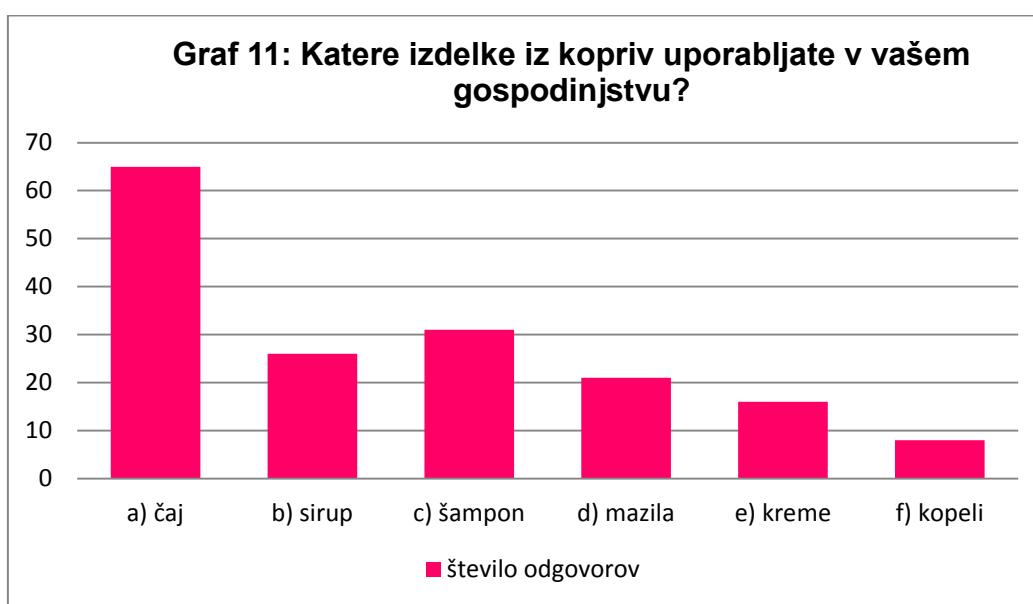


## **EMPIRIČNI DEL**

Od 101 anketiranca je 40 oseb povedalo, da kupujejo izdelke iz koprive, 66 oseb pa izdelkov iz koprive ne kupuje.

Več kot polovica anketiranih izdelkov iz koprive ne kupuje, kljub temu pa 40 % vprašanih posega po teh izdelkih. Morda lahko rezultat pripišemo temu, da so izdelki iz koprive na naših policah še vedno dokaj redka dobrina.

### **POGOSTOST UPORABE RAZLIČNIH IZDELKOV IZ KOPRIVE**



Osebe (40), ki kupujejo izdelke iz kopriv, največ posegajo po izdelkih, kot so: šamponi (31 oseb), mazila (21 oseb), kreme (16 oseb) in kopeli (8 oseb). Od populacije 101 osebe pa največ oseb uporablja čaje, ki jih kupujejo ali pripravljajo sami, prav tako sami pripravljajo sirupe, namenjene za napitke.

Ugotovili smo, da je uporaba koprive v gospodinjstvu pogosta. Še posebej pogosto se uporablja čaj, ki je zelo dobro poznan napitek.

### **10. OVREDNOTENJE HIPOTEZ**

**Hipoteza 1** (*Koprivni čaj bi lahko vpeljali v šolsko prehrano.*) se je izkazala za nepravilno. V virih smo namreč med raziskovanjem zasledili, da se uporaba koprivnih pripravkov ne priporoča za osebe mlajše od 12 let, saj rastlina vsebuje mravljično kislino in je diuretik, kar bi lahko pri otrocih povzročilo povečano odvajanje vode.

**Hipoteza 2** (*Koprivni čaj je kot sredstvo za čiščenje organizma med ljudmi slabo poznan.*) se je izkazala za nepravilno. Večina anketirancev je odgovorila, da čaj iz koprive čisti organizem (čisti kri), obenem anketiranci vedo, da kopriva vsebuje življenjsko pomembne vitamine in minerale - vsebuje veliko železa, magnezija, kalija, fosforja, rastlinskih hormonov, škroba, vitamina A, vitamina C, beta karotena, vitamina K in vitamine B-skupine.

**Hipoteza 3** (*V prodaji je malo izdelkov iz koprive.*) To hipotezo lahko le delno potrdimo, saj smo po pregledu ponudbe izdelkov na internetnih straneh in v lekarni, ki sva jo obiskali, ugotovili, da je največja ponudba čajev iz koprive. Ob obisku trgovin z izdelki za zdrav življenjski slog smo zasledili večinoma šampone in tinkture iz koprive.

**Hipoteza 4** (*Mnogo ljudi ne pozna zdravilnih lastnosti koprive.*) To hipotezo ovržemo, saj večina anketirancev pozna koprivin blagodejni vpliv na odvajanje vode iz telesa in njeno zdravilno moč pri čiščenju krvi, mnogi vedo, da zmanjšuje slabokrvnost, nekateri poznajo njen pozitiven vpliv na lajšanje zdravstvenih težav, povezanih z zaustavljanjem notranjih krvavitev in zniževanjem ravni krvnega sladkorja, nekaj posameznikov pa potrdi, da kopriva lajša znake atopijskega dermatitisa, driske in utrjuje vezivo sklepov.

**Hipoteza 5** (*Kopriva je slabo poznano zelišče in redko uporabljena v dnevni prehrani.*) se je izkazala le za delno pravilno, saj je večina vprašanih odgovorila, da poznajo njene zdravilne lastnosti, vendar jo neredno uporabljajo v prehrani.

## **EMPIRIČNI DEL**

**Hipoteza 6** (*Koprivo je možno gojiti na gredi in kot sobno rastlino.*) se je izkazala za pravilno, saj smo sadike kopriv zasadili v cvetlične lončke, kjer so ob primerni vlagi in svetlobi uspešno rastle.



### **11. DRUŽBENA ODGOVORNOST**

Verjamemo, da smo s pisanjem raziskovalne naloge naredili nekaj dobrega za družbo in zase. Z raziskovalnim delom smo zbrali do sedaj znane podatke o koprivi, javnosti smo tako predstavili izdelke iz kopriv ter tako pripomogli k boljši osveščenosti ljudi o koprivi in njenih lastnostih.

Izdelke oz. jedi iz kopriv bi lahko začeli vključevati v šolsko prehrano, v bolnišnična kosila, restavracijske menije ...Tako bi doprinesli k bogatejšim in bolj raznolikim jedilnikom.

Ob pisanju pričujoče naloge smo se obnašali etično in odgovorno ter pri raziskovanju spoštovali pravice vseh udeležениh v naše delo in pri tem skrbno navajali avtorje in druge vire ter tako varovali avtorstvo povzetih in citiranih piscev.

Pisanje raziskovalne naloge nas je naučilo, da je potrebno v vsako raziskovalno delo, čeprav morda na videz preprosto in skromno, vložiti veliko truda in časa ter tudi potrpljenja.

Glavni namen naloge je bil spoznati veliko koprivo kot rastlino, ki jo srečamo na vsakem koraku. Kopriva je rastlina, ki je izredno uporabna tako v prehrani kot tudi v zdravilne namene.

Z raziskovanjem smo ugotovili, da je poznavanje zdravilnih lastnosti koprive med odraslimi in našimi vrstniki zadovoljivo.

Ljudje občasno uživajo koprivo v prehrani, uporabljajo jo v kozmetičnih izdelkih. Največ pa posegajo po koprivnih čajih in sirupih.

Sirup iz kopriv, ki smo ga sami pridelali, je bil ljudem zelo všeč. Večina starejših obiskovalcev (staršev in starih staršev) nas je prosila za recept za njegovo pripravo. Mlajši degustatorji pa so raje posegali po osvežilnem napitku iz kopriv. S promocijo koprivnih napitkov smo prispevali k večji prepoznavnosti koprive. Vsak med nami bi lahko koprivo vključil v svojo prehrano. Starejše pa tudi mlajše ljudi, ki posegajo po različnih prehranskih dopolnilih, ki vsebujejo sintetične minerale in vitamine, bi lahko

## **EMPIRIČNI DEL**

opozorili, da imajo na svojem pragu rastlino, ki je zelo uporabna, le privoščiti si jo morajo.

S pregledom literature in virov na spletu smo ugotovili, da se zdravilna in uporabna vrednost koprive dobro oglašuje.

Menimo, da je tudi naša naloga pripomogla k večji prepoznavnosti te pogoste, vendar nekoliko zapostavljene rastline.

Z različnimi recepti v prilogi želimo opozoriti, da lahko v domačem gospodinjstvu uporabimo koprivo v prehrani, kozmetiki in v zdravilne namene, le nekoliko iznajdljivi, kreativni in radovedni moramo biti.

Bodimo naravni, saj nam je mar za naše zdravje in za naše okolje. Pri uporabi pa bodimo zmerni.

### **12. ZAKLJUČEK**

Iz literature smo izvedeli, da je kopriva vsestransko uporabna rastlina, ki jo lahko uporabljamo v vrtnarstvu, zdravilstvu, kulinariki in še kje.

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, ali anketiranci poznajo koprivo, ki raste na vsakem koraku, tudi v mestnem okolju, kot uporabno rastlino.

Užitnost koprive je zaradi množične uporabe v preteklosti že preizkušena (čaji, zelenjavne juhe, špinača ...). V sodobnem času koprivo manj uporabljamo, saj je večina mestnih ljudi izgubila stik z naravo, vendar se v zadnjem času vse več mladih družin zaveda, da je zdravje možno najti tudi v naravi.

S pomočjo raziskave (anketiranja) smo ugotovili, da večina ljudi (anketirancev) pozna uporabno vrednost raziskovane rastline.

Zastavljene cilje smo dosegli, saj smo ugotovili, da kopriva ni le nadležna »pekoča sosedka«, ampak da jo ljudje cenijo kot zdravilno in uporabno rastlino. Ljudi smo spodbudili k razmišljanju, za kaj vse lahko koprivo uporabimo.

Prepričani smo, da je znanje o uporabi koprive med ljudmi še prisotno. Na koncu lahko sklepamo na osnovi zbranih informacij (knjige, mednarodni splet), da ljudje še vedno posegajo po različnih izdelkih iz velike koprive za potrebe ekološkega vrtnarstva, kulinarike, samozdravljenja in naravne kozmetike.

Nalogo lahko zaključimo s trditvijo dr. Rudolfa Steinerja: »Kopriva je dobra in veliko zna, človeku bi pravzaprav morala rasti okrog srca.« (Pridobljeno na <http://biodinamika-podravje.si/velika-kopriva/>, 31. 1. 2015.)

### **13. LITERATURA**

#### **Knjižni viri**

- Ašič, S. (2013) Domača lekarna patra Simona Ašiča. Priročnik za nabiranje zdravilnih rastlin. Celje: Mohorjeva družba.
- Grünwald, J. in Jänicke, C. (2006). Zelena lekarna. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Lambret Ortiz, E.(1993). Enciklopedija zelišč, začimb in dišav. Ljubljana: Založba Domus.
- Neuthaler, H. (1977). Zdravilna zelišča. Trst: Založništvo tržaškega tiska.
- Pahlpow, M. (1991). Zdravilne rastline. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Rode, J. (2001). Zeliščni vrt: domača lekarna. Ljubljana: Kmečki glas.
- 7. Möhring W. (2003). Zdravilna moč čajev. Ljubljana: Prešernova družba.

#### **Elektronski viri**

- *Kopriva*. Pridobljeno na [www.lejca.si/rastline/u/urtica\\_dioica.html](http://www.lejca.si/rastline/u/urtica_dioica.html), 11. 1. 2014.
- Golob K. Prihaja sezona kopriv. Pridobljeno na [www.siol.net/trendi/lepota\\_in\\_zdravje/zdrava\\_prehrana/2011/04/prihaja\\_sezona\\_kopriv.aspx](http://www.siol.net/trendi/lepota_in_zdravje/zdrava_prehrana/2011/04/prihaja_sezona_kopriv.aspx), 15. 11. 2014 .
- Breznikar, T. Velika kopriva. – čudežna rastlina. Pridobljeno na [www.preberite.si/velika-kopriva](http://www.preberite.si/velika-kopriva), 20.12. 2014.
- Velika kopriva. Pridobljeno na [www.zelisca-korina.com/rastline/kopriva.html](http://www.zelisca-korina.com/rastline/kopriva.html), 5. 1. 2014.
- Kopriva. Pridobljeno na <http://www.trebnik.com/dvorec/?id=79>, 7. 12. 2014.
- Prihaja sezona kopriv (recepti in nasveti). Pridobljeno na [www.planetbio.si/blog/koprive-recepti-smoothie](http://www.planetbio.si/blog/koprive-recepti-smoothie), 6. 9. 2014.

## **EMPIRIČNI DEL**

- Špinača iz kopriv. Pridobljeno na [www.kulinarika.net/recepti/16788/priloge/spinaca-iz-kopriv](http://www.kulinarika.net/recepti/16788/priloge/spinaca-iz-kopriv), 7. 1. 2014.
- Šenekar, P. Velika kopriva (Urtica dioica): Njena zdravilna moč je neizmerna. Pridobljeno na [www.ekomagazin.si/Strokovnjaki/Patricija-Senekar/velika-kopriva.html](http://www.ekomagazin.si/Strokovnjaki/Patricija-Senekar/velika-kopriva.html), 10. 9. 2014.
- Špringer, J. Velika kopriva (Urtica dioica). Pridobljeno na [www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=2424](http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=2424), 5. 1. 2015.
- Merljak, M. Koprive: zdravilne in okusne. Pridobljeno na [www.dobertek.com/clanki/87-koprive-zdravilne-in-okusne.html](http://www.dobertek.com/clanki/87-koprive-zdravilne-in-okusne.html), 8. 12. 2014.
- Oman, L. Kopriva, velika. Pridobljeno na [www.gorenjske-lekarne.si/si/zdravilne-rastline/zr/23-kopriva-velika](http://www.gorenjske-lekarne.si/si/zdravilne-rastline/zr/23-kopriva-velika), 7. 1. 2015.

**14. PRILOGA 1**

Sva učenki osnovne šole in pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom »Pekoča soseda« za tekmovanje »Mladi za napredek Maribora«. Prosiva Vas, da na zastavljena vprašanja odgovorite natančno in pazljivo. Anketa je popolnoma anonimna. Hvala za sodelovanje.

Spol: M Ž

V katerem kraju živite? \_\_\_\_\_

1. Kam uvrščamo koprivo?

- a) med uporabne rastline
- b) med plevele

2. Kje raste kopriva?

- a) na vrtu
- b) na njivi
- c) ob cestah, nasipih
- d) v vlažnih gozdovih

3. Ali vključujete koprivo v svojo prehrano?

- a) da
- b) ne

4. Kateri deli rastline so uporabni pri koprivi?

- a) listi
- b) cvetovi
- c) korenine

5. V katerem obdobju leta nabiramo koprive?

- a) zgodaj spomladi (marec)
- b) poleti (junij – avgust)

## **EMPIRIČNI DEL**

c) jeseni (oktober – november)

6. Kaj vse se po vašem mnenju lahko pripravi iz koprive za prehrano ljudi? (možnih je več odgovorov)

a) zelenjavne juhe, enolončnice, mineštre

b) jajčne jedi

c) prikuhe, nadeve

d) špinačo

e) solato

f) barvila za živila in alkoholne pijače

g) krušne jedi, jedi iz testa

7. Največ katerega minerala oz. rudnine vsebuje kopriva?

a) železa

b) natrija

c) kalija

d) kalcija

e) bora

f) K-vitamin

g) A-vitamin

8. Kakšna je zdravilna vrednost kopriv? (možnih je več odgovorov)

a) zaustavlja notranje krvavitve

b) odvaja vodo in čisti kri

c) znižuje raven krvnega sladkorja

d) zmanjšuje slabokrvnost

e) zmanjšuje atopijski dermatitis

f) lajša driske

g) utrjuje vezivo sklepov

## **EMPIRIČNI DEL**

9. Za katere naravne kozmetične izdelke lahko uporabimo koprivo?

- a) šampone
- b) tonike za kožo
- c) kreme za mastno kožo

10. Ali kupujete kozmetične izdelke iz koprive?

- a) da
- b) ne

11. Katere izdelke iz kopriv uporabljate v vašem gospodinjstvu?

- a) čaj
- b) sirup
- c) šampon
- d) mazila
- e) kreme
- f) kopeli



**15. PRILOGA 2: Knjižica receptov**

**Koprivna špinača**

1 kg mladih kopriv

3 stroki česna, žlička masla in žlička kisle smetane

nariban muškati orešček

Koprive najprej dobro operemo in blanširamo. Na maslu prepražimo na drobno narezan česen, ki mu dodamo odcejene na drobno sesekljane koprive. Kuhamo cca. 5 minut, solimo, dodamo muškati orešček in smetano (Kopriva (*Urtica dioica*)). Pridobljeno na [www.trebnik.com/dvorec/?id=79](http://www.trebnik.com/dvorec/?id=79), 11.1. 2014.)



**Slika 20:** Koprive kot špinača (<http://www.kulinarika.net/recepti/16788/priloge/spinaca-iz-kopriv/>).

**Koprivni sirup**

250 g svežih listov koprive zmleti ali drobno nasekljati, preliti z 1,5 l vrele vode. Pokrito naj stoji čez noč nato precediti in koprive dobro stisniti. Tekočini primešati 1 kg medu ali sladkorja in kuhati 10 minut na blagem ognju. Vzamemo 3x dnevno po 1 žličko.

**Ravioli s koprivo**

300 g moke

3 jajca

3 žlice olja

## **EMPIRIČNI DEL**

100 g listov koprive  
100 g svežega sira  
70 g parmezana  
sol, poper, muškati orešček

Iz moke, jajc, olja in soli pripravimo testo, ki naj nekaj časa počiva. Testo razvaljamo na 1 mm debeline in s kozarcem izrežemo kroge. Liste oz. vršičke mladih kopriv kuhamo v slani vodi 5 minut, jih odcedimo in nasekljamo. V to zmes umešamo nariban sir, parmezan, sol, poper, muškati orešček. Nadev naložimo na kroge testa, ga prepognemo in stisnemo kraje. To naj počiva najmanj 1 uro, nato raviole skuhamo v slani vodi, odcedimo, prelijemo z maslom ali drobtinami.

### **Koprivne krompirjeve kroglice**

400 g mladih listov koprive  
800 g krompirja  
150 g svežega sira  
50 g ribanega parmezana  
2 jajci  
250-300 g pšenične moke  
100 g masla

Koprive prekuhamo cca 5 minut v osoljeni vodi, jih odcedimo in nasekljamo. Krompir skuhamo, pretlačimo, posolimo, dodamo sir in parmezan, jajce, moko in zrezane koprive. Umesimo čvrsto testo. S pomočjo žlice in moke za posip oblikujemo kroglice, ki jih kuhamo 15-20 minut v osoljeni vodi. Kuhane in odcejene kroglice rahlo zabelimo z maslom in jih na krožniku po želji posujemo s parmezanom ali z drobtinami. (Kopriva in zdravilne lastnosti. Pridobljeno na [www.druzina.ena.com](http://www.druzina.ena.com), 11. 1. 2015.)

## **EMPIRIČNI DEL**

### **Koprivni kompostni preparat**

Za pripravo uporabljamo ves nadzemni del rastline, ki pa ga moramo narezati in pustiti, da rahlo oveni. Nato napolnimo velik glinen lonec z narezano koprivo in ga pokritega zakopljemo približno pol metra globoko v zemljo. V njej ga pustimo eno leto, da vsrka vse, kar mu lahko sonce preda. Izkopan preparat posušimo in hranimo v glinenih lončkih v šoti.

### **Koprivni namok**

Koprive namakamo 24 ur v vodi. Dobimo izvleček, s katerim trikrat v nekaj urah poškropimo rastline, ki so jih napadle gosenice, ličinke in tudi uši. Proti ušem lahko rastline poškropimo tudi s koprivno prevrelko, ki smo jo razredčili v razmerju 1 : 20. Škropimo tri večere zapored.

### **Koprivno mazilo**

oljčno olje

pest kopriv

čebelji vosek

Oljčno olje na vodni kopeli segrejemo in mu dodamo pest posušene zeli koprive. Počasi kuhamo dve do tri ure. Pustimo, da se masa ohladi na sobno temperaturo. Precedimo. Dobljeno olje na vodni kopeli segrejemo in dodamo čebelji vosek v razmerju 10:1 oziroma po želji. Mazilo hranimo v temnih steklenih kozmetičnih lončkih.

### **Koprivna juha**

Za pripravo te juhe potrebujemo: 50 dag mladih kopriv, 60 g masla, strok česna, žlico moka, 0,5 litra mleka, poper in muškadni orešek. Koprive prekuhamo v osoljeni vodi in jih drobno nasekljamo ali zmešamo v mešalniku. Na maslu rahlo popražimo zdrobljen strok česna in dodamo koprive. Posujemo z moko, da se jed zgosti in prelijemo z mlekom ter nekaj vode, v kateri smo kuhali špinačo. Vre naj še deset

## **EMPIRIČNI DEL**

minut, nato juho solimo, popravo in dodamo malo nastrganega muškarnega oreška. Na koncu lahko dodamo še žlico kisle smetane. Juho postrežemo s praženimi kockami kruha ali z zlatimi kroglicami. (Rode, 2001.)

### **Koprivji kis za bleščeče lase**

1 polno prgišče svežih listov koprive prelijemo s ½ litra krova, čez 3 ure precedimo, zmešamo z ¼ litra sadnega kisa in nalijemo v steklenico. Po vsakem pranju si lase temeljito natremo s pripravkom, ki ga nekaj minut vtiramo v lasišče. Ne izperemo. (Möhrling, 2003.)

### **Vlažna koprivna krema z avokadom (za mastno kožo)**

- 1 čajna žlička (5 ml) čebeljega voska
- 2 čajni žlički (10 ml) emulzije voska
- 8 žlic (40 ml) lešnikovega olja
- 4 žličke (20 ml) avokadovega olja
- 1/8 žličke (0,65 ml) boraksa
- 4 kapljica eteričnega olja cedre
- 2 žlici (30 ml) segretega močnega poparka kopriv

Obe vrsti voska zmešamo, segrejemo olja in jih postopoma s stepanjem primešamo v zmes voska.

V toplern poparku raztopimo boraks. Med stepanjem počasi primešamo v pripravljeno maso.

Počakamo, da se ohladi, nato primešamo eterično olje. Nadevamo v kozarčke in označimo z nalepko. (Bremness, 1996.)