

# KOPŘIVA DVOUDOMÁ

Urtica dioica

Přhláva dvojdomá

Další jména:

Žahavka



## ÚČINNÉ LÁTKY

Železo, vápník, draslík, hořčík, mangan, vitamíny C a A, B, K, betakaroten, kořen terpeny a kumariny.

## ÚČINKY

Protizánětlivé, antioxidační, proti bolesti, močopudné, snižuje krevní tlak a hladinu cukru v krvi, protivirové, chrání játra, brání růstu prostaty.

## POUŽITÍ

Artróza, dna, zvětšená prostata (kořen), alergická rýma, doplnění vitamínů a minerálů.

## BEZPEČNOST

Může způsobovat kontaktní alergie, nevolnost, kopřivku. Nepoužívat v těhotenství - kategorie B2 (ovlivňuje hladiny pohlavních hormonů). Lze užívat při kojení. Díky možnému vlivu na hladiny pohlavních hormonů se nedoporučuje dlouhodobé užívání. Může zvyšovat účinek léků proti vysokému tlaku, diuretik a léků proti hyperplazii prostaty.

## ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Tinktura z listů se dělá ve 25% alkoholu (1:5), užívat 6 ml až 3x denně. Čaj ze sušených listů 3–6 g do 200 ml 3x denně. Tinktura z kořene v 60% alkoholu (1:4), užívat 10 ml denně.

## Zdroje

SAID, Amal Ait Haj, et al. Highlights on nutritional and therapeutic value of stinging nettle (*Urtica dioica*). *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 2015, 7.10: 8-14.

KARAMI, Akbar, et al. *Urtica Dioica* Root Extract on Clinical and Biochemical Parameters in Patients with Benign Prostatic Hyperplasia, Randomized Controlled Trial. *Pakistan Journal of Biological Sciences: PJBS*, 2020, 23.10: 1338-1344.

DEVKOTA, Hari Prasad, et al. Stinging nettle (*Urtica dioica* L.): Nutritional composition, bioactive compounds, and food functional properties. *Molecules*, 2022, 27.16: 5219.

JAISWAL, Varun; LEE, Hae-Jeung. Antioxidant activity of *Urtica dioica*: An important property contributing to multiple biological activities. *Antioxidants*, 2022, 11.12: 2494.

TAHERI, Yasaman, et al. *Urtica dioica*-derived phytochemicals for pharmacological and therapeutic applications. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2022, 2022.

BAKHSHAEI, Mehdi, et al. Efficacy of supportive therapy of allergic rhinitis by stinging nettle (*Urtica dioica*) root extract: a randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical trial. *Iranian journal of pharmaceutical research: IJPR*, 2017, 16.Suppl: 112.