Kopr - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 03.11.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch | | | Zobrazeno: 4913

Kopr vonný (latinsky anethum graveolens) léčí nadýmání, poruchy trávení, zvyšuje tvorbu mateřského mléka, snižuje tlak. Je to jednoletá, až 1 metr vysoká, lysá rostlina. Má přímou, jemně rýhovanou lodyhu, která je dutá. Listy jsou 3-4x peřenosečné, horní méně dělené. Květy jsou malé, žloutkově žluté, plátky podlouhlé.

Účinky rostliny:

- nadýmání, plynatost
- křeče břicha, žaludeční křeče
- poruchy trávení
- podpora laktace - tvorby mateřského mléka
- hypertenze - vysoký krevní tlak
- zlepšení prokrvení srdečního svalu (myokardu)
- nemoci močového systému
- celkové zklidnění organismu

Plodem jsou dvounažky vejčité až okrouhlé, čočkovitě zploštělé. Rostlina kvete v červenci a srpnu. Semena dozrávají na podzim. Celá rostlina je silně aromatická.

Používané části:

Používají se hlavně semena, případně kvetoucí nať.

Léčivé vlastnosti kopru:

Kopr se používá hlavně při **zažívacích potížích, nadýmání, plynatosti, křečích v břichu**, **nechutenství**. Je vhodný pro **kojící matky**, neboť jednak **zvyšuje tvorbu mateřského mléka**, a navíc **do mléka přecházejí účinné látky a tím pomáhají kojencům**. Dále se kopr využívá ke **snižování krevního tlaku**, **zlepšení činnosti a prokrvení srdečního svalu** a celkovému posílení organismu. Kopr se používá i do čajů při onemocněních **močového ústrojí** a na **celkové zklidnění**.

Zůsob použití:
Semeno se používá rozemleté na prášek nebo roztlučené v hmoždíři a bere se zhruba půl moka lžičky 3x denně. Pokud možno jej nedrtíme "do zásoby", ale bezprostředně před užitím. Je též možné dělat nálev z kávové lžičky rozdrcených semen. Pijí se 2-3 šálky denně. Semena se kombinují s anýzem, fenyklem, koriandrem. Z kvetoucí natě se dělá nálev a pije se 3x denně. Nať se dá dobře kombinovat s heřmánkem nebo meduňkou.

Kontraindikace:
Kopr nemá žádné kontraindikace ani vedlejší účinky. Je vhodný i pro malé děti a kojící matky.

Koužití v kuchyni:
Kopr se používá jako čerstvá zelenina na různé saláty. Dále na přípravu omáček, jako koření, přidává se do sterilovaných okurek a čalamád a podobně.

Rozšíření a výskyt:
Kopr pochází ze střední a východní Asie. U nás se pěstuje, občas i zplaňuje.

Sběr:
Semeno se sbírá na podzim po úplném dozrání, dřív než začne volně vypadávat. Nejlepší doba sběru je v podvečer.
Nať se sbírá po celu dobu vegetace přes den.

Možnost záměny:
Kopr má své charakteristické aroma a chuť. Lze jej zaměnit především s fenyklem, snad i koriandrem či anýzem. Ve volné přírodě jej nesbíráme, mohlo by dojít k záměně s jinými miříkovitými rostlinami, které jsou jedovaté.

Pěstování:
Semena kopru lze koupit v každém zahradnictví. Vyžaduje slunečnou, chráněnou polohu. Dostatek vláhy, výživnou, hluboce zpracovanou půdu. Semena se vysévají **v květnu**.

Obsahové látky:
Silice, deriváty kumarinu, bílkoviny, aminy, organické kyseliny, flavonoidy, karoten, minerály a další.

Zajímavosti:
Žvýkání semen kopru se doporučuje pro zažehnání škytavky.