



Kupina je grm koji naraste 1-2 m visoko. Grane su joj duge, tanke, savinute i bodljikave. Cvjetaju između svibnja i srpnja, a sazrijevaju od kolovoza do listopada. Kupina raste kao samonikla biljka uz šume i oranice. Samonikle kupine od vrtnih su manje, ali slađe i imaju nešto drukčiju aromu i okus. Mladi zeleni listovi i cvjetni vrhovi kupine beru se u lipnju i srpnju, ali samo s vrhova stabljike i po suhom vremenu. Zreli plodovi kupine beru se u kolovozu i rujnu i od njih se dobiva ljekovito kupinovo vino.

Ljekovitost kupine

U kupinama možemo naći bogatstvo vitamina skupine B, provitamin A, vitamin P, H vitamin-biotin, vitamin K5, niacin, te najviše – vitamina C. U plodu kupine ima i obilje minerala: kalija, magnezija, fosfora, kalcija, klora, željeza, sumpora, selen, mangan, natrija, bakra i joda. Minerali kojima obiluje kupina poput željeza, selena i mangana djeluju kao antioksidanti.

Za ljekovitost kupine zna se odavno, još od vremena starorimske i grčke kulture. Kroz povijest kupina se cijnila zbog ljekovitih svojstva i primjenjivala za liječenje i ublažavanja raznih bolesti. Kupina je ljekovita od korijena do ploda, ljekoviti su njeni listovi, cvjetovi, korijen i plod.



Biljka je bogata željezom, te se preporuča piti kod iscrpljenosti i slabokrvnost. Bobice ovog voća 10 puta su bogatije antioksidansima nego rajčica ili brokula, a sadrže i specifični antioksidans elagitanin, kojeg nema gotovo u ni jednoj drugoj namirnici. Kupina svojim antioksidantima povoljno djeluje protiv raka, a dobra je u sprečavanju i liječenju raka jednjaka, debelog crijeva raka usne šupljine i drugih tumora.

Konzumacija velikih količina kupina smanjuje oštećenja koja na mozgu izazivaju moždani udar, Alzheimerovu bolest ili demenciju. Kupine također pomažu očuvati oštrinu uma. Antioksidansi u kupinama štite stanice od oštećenja, ali otkriveno je da one sadrže i neke sastojke koji obnavljaju stanice. Laboratorijski testovi upućuju na moćno antioksidantsko djelovanje, te smanjeno stvaranje LDL tzv. lošeg kolesterola.

Sok od kupine sadrži betaine, koji potiču rad jetrenih stanica, te štite jetru i žučne putove od raznih tegoba. Kupine povoljno djeluju i štite od paradentozе, upala, smiruju živce i prirodni su afrodisijak.

Način korištenja

Kupina se koristi na razne načine, a najčešće u obliku džema, čajeva, soka ili sve češće kao ljekovito kupinovo vino. Liječnik Dioskorid preporučao je žvakanje lišća kupine za jačanje desni. Za čaj se upotrebljavaju mladi osušeni listovi kupine. Lišće kupine sadrži tanine, flavone, organske kiseline, nešto vitamina C i minerale.

U narodnoj medicini koristi se svjež plod kod želučanih problema, za jačanje organizma, kod prehlade i upale grla, za jačanje desni i protiv proljeva poboljšavanje probave i izlučivanje vode iz organizma.

Kupinovo vino

Narodna medicina već vjekovima priznaje ljekovita svojstva kupinovog vina, a odnedavno potvrđeno je i farmakološki. Kupinovo vino je kristalne rubin crvene boje, specifične voćne arome i intenzivnog mirisa. Poznato je po izrazito bogatom sadržaju različitih vitamina i minerala, organskih i neorganskih sastojaka koji mu daju veliku hranjivu i zaštitnu vrijednost. Kiseline koje ovo vino posjeduje svojim sastavom slične su kiselinama iz želučanog soka, pa pomažu probavi hrane naročito bjelančevina. Naročito je značajna velika količina vitamina grupe B, vitamina C, provitamina A, zatim željeza, fosfora, magnezija, te kalcija.

Ljekovito kupinovo vino preporučuje se kod: anemije, iscrpljenosti, slabe uhranjenosti, za reguliranje probave, reguliranje tlaka i za cirkulaciju. Služi u ishrani ljudi, a naročito ljudi slabog

imuniteta. Također pojačava apetit, doprinosi boljem lučenju žući i mokraće i bržoj i zdravijoj izmjeni tvari u organizmu. Primjećeno je da povoljno djeluje i na pojedine kožne bolesti (razne lišajeve, osipe). Kupinovo vino preporučuje se piti 1 dcl dnevno na tašte prije jela.

Snježana Štefinovec