

PRVOSENKA JARNÍ (PETRKLÍČ)/ PRVOSIENKA



Prvosenku sbíráme na jaře v době květu a to květ, stonek a list. Ve starších herbářích se uvádí jako hlavní léčivá část oddenek. Prvosenka ale patří mezi ohrožené, chráněné bylinky, jejíž oddenek se v přírodě sbírat nesmí! Nedělejte to prosím any vy, ať nám tu zůstane.

Květy po usušení musí zůstat pěkně žluté.

Obsahuje saponiny, flavonoidy, glykosidy, silice, vitamín C, minerální soli, třísloviny, kyselinu křemičitou. Saponiny pomáhají zředovat hleny, zlepšovat jejich vykašlávání a tlumit neproduktivní kašel. Působí močopudně, přispívá k rozpadu močových kaménků a také k celkovému uklidnění. Je protizánětlivý.

Kde nám pomáhá:

- kašel - pomáhá rozpouštět hleny, při vykašlávání
- suchý a dráždivý kašel - zklidňuje
- zánět horních i dolních cest dýchacích
- nachlazení
- zánět močového měchýře
- rozpad močových kamínků
- proti otokům - odvodňuje
- sedativní účinky - nervové vypětí, bolest hlavy nervového původu, na usnutí



Bylinka je vhodná i pro děti, ale **POZOR** - vysoké dávky mohou u některých lidí způsobit průjmy.

Co z ní:

- čaj – 1 lžice sušené prvosenky nebo 2 čerstvé na 0,5l vody, dobrá je kombinace např. s jitrocelem, tymiánem, květem divizny, podbělem, fialkou
- tinktura - i tady můžete kombinovat s výše uvedenými bylinkami (max.3)
- sirup - využijte listy i květy - můžete využít vrstvení cukru a bylinky - můžete petrklíč přidávat i postupně během květu, vždy ale poslední vrstva musí končit cukrem. Je skvělý pro děti na kašel
- víno na posílení imunity, zklidnění, posílení srdce - 0,7l suchého bílého vína typu ryzlink, květy petrklíčů případně část fialek do 1/3 láhve - necháte macerovat zavřené na slunném okenním parapetu 14 dní, protřepávejte, pak scedte. Skladujte v lednici. Neotevřená lahev vydrží 3 měsíce, otevřenou spotřebujte do 3 týdnů. Užívejte ženy – dvakrát denně 50 ml, muži – dvakrát denně 100 ml
- nálev můžete využít na pleť - rozjasňuje, vypíná a čistí
- pleťové octové tonikum - buď samotná prvosenka nebo v kombinaci s bylinkami vhodnými na pleť