

## Prvosienka jarná a jej využitie

Ahojte, dnes je krásny slnečný deň a my sme sa vybrali na nazbieranie nejakých tých liečivých rastliniek, ktoré v tomto období rastú.

Marec, apríl je ideálny čas na zbieranie prvej jarnej bylinky, a to je prvosenky. Už z názvu vyplýva prvosenka – prvá jarná bylinka. Slnečný deň je ideálny práve preto, že slnko, ako keby vytiahlo tú liečivú silu do tej bylinky. A vtedy keď to nazbierame, tak má, majú tie bylinky najlepší účinok.

Prvosienka jarná alebo prvosenka vyššia sa nachádza buď na lúkach alebo pod horou, pri potokoch. Takže na takýchto miestach ju určite nájdete. V období, nezabudnite, marec, apríl, niekedy možno začiatkom ešte mája ju *môžte*<sup>1</sup> nájsť.

Krásna voňavá jarná rastlinka – prvosenka, alebo ako sa inak nazýva *kaška*, alebo ja ju poznám pod názvom *kropáčky*. Je vynikajúca v zimných obdobiach pri nachladnutí a práve preto, že obsahuje saponín, ktorý pomáha odstraňovať alebo uvoľňovať hlien, ktorý sa nahromadí v prieduškách alebo v pľúcach, a tým pádom vám pomôže s vykašliavaním. V obchodoch alebo v čajovniach sa veľmi ťažko nájde, teda získa, kúpi, preto je veľmi, veľmi dobré ísť na ňu, nazbierať si, nasušiť si túto rastlinku, pretože v tomto jarnom období naozaj hojne rastie na tých lúkach.

Prvosienka má taktiež upokojujúce účinky, takže je výborná do zmesi čajov, ktoré nás ukludnia, proti stresu, proti napätiu. Neodporúča sa piť vo veľkých množstvách, pretože môže spôsobiť aj nevoľnosť. Preto je lepšie ju kombinovať do zmesí rôznych čajových bylín, buď teda do zmesi proti vykašliavaniu alebo do zmesi proti stresu alebo napätiu.

Ideálne je vziať si nejaký ten košík na zbieranie liečivých bylín, resp. rastlín alebo nejakú plátennú tašku. Rozhodne si neberte igelitku, pretože bylinka sa vám potom sparí a už, a už nie je možné ju použiť. Takže tu sme našli krásnu prvosenku vyššiu, ktorá má vlastne také bledožlté kvietky a ovisajú tak ako, ako približne, ako nejaká konvalinka. A zbierajú sa teda kvietky spolu asi 1 cm stonky. Takto nejak to vyzerá. Krásne voňajú. Rozdiel medzi prvosenkou jarnou a prvosenkou vyššou je taký, že prvosenka jarná má také tmavšie žlté kvietky, ktoré sú trošku menšie. A taktiež na tých kvietkoch má také

---

<sup>1</sup> štandardne: môžete

oranžové fl'aky. Zbierať sa avšak môžu obidve, to je v podstate jedno, ktorú nájdete vo svojom bydlisku, pretože tie účinky sú v podstate rovnaké.

Tieto kvietky sa sušia, používajú sa potom na čaj alebo taktiež *môžte*<sup>1</sup> zbierať aj listy, ktoré sa potom konzumujú čerstvé. *Môžme*<sup>2</sup> ich použiť do rôznych jarných šalátov. A, hm, chutí, nie je ani horký, takú neutrálnu chuť má, takže je fajn. A obsahuje veľa vitamínu C, preto je výborný práve do tých jarných šalátov.

A ešte dôležitá informácia na záver: prvosienka je v celej Európe chránenou rastlinkou, u nás je polochránená, preto sa môžu zbierať kvietky rastliny, poprípade listy do tých jarných šalátov.

Ďakujem za zhliadnutie tohto videa. Máme krásne slnečné dni, rozhodne choďte do prírody, užite si tieto slnečné dni, načerpajte novú energiu na jar. A ak zbadáte túto rastlinku, tak si ju vezmite domov, lebo v zimnom období ju určite oceníte.

Nezabudnite subscribe náš kanál Gemini centrum, pridajte si nás na odber, sledujte nás na Facebooku, Instagrame. Ja sa na vás budem tešiť v nejakom ďalšom videu. Namaste.

Yoga s Miou, 25. 4. 2018, minútáž: 04:35 min.  
(Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=zNmhr3iu1Vk>)

---

<sup>2</sup> štandardne: *môžeme*