

## Prvosenka jarní utlumí silný kašel



Prvosenka jarní je skoro zázračnou bylinou. S jarem přichází do našich luhů a hájů malý, žlutý přítel dýchacího ústrojí. Prvosenka jarní je ideální na bylinou léčbu kašle, nachlazení a odhlenění. Její mocné účinky si poradí také s různými záněty.

### Co obsahuje prvosenka?

Mluvíme-li o prvosence, myslíme tím **souhrnně dva druhy, které můžeme najít v našich zeměpisných končinách**. Jsou to Prvosenka jarní a Prvosenka vyšší. **Prvosenka jarní** kvete později a v nižších polohách než její ekvivalent. Při sběru a použití v lidovém léčitelství se mezi těmito druhy rozdíl nedělá. **Účinné látky se dříve získávaly u prvosenky z oddenku a květů rostliny**. Oddenek by se v rámci **etického sběru bylin** sbírat neměl, **ve většině států je chráněný**. Nejméně účinnou částí rostliny jsou listy. **Květy prvosenky se sbírají na jaře**, mohou se používat čerstvé nebo sušené, obsahují silice, glykosidy primaverin a primulaverin, flavonoidy, karoten a saponiny, kyselinu askorbovou.

Flavonoidy například **chrání buňky našeho těla před projevem oxidačního stresu**, jsou prevencí nádorového bujení. Glukosidy primaverin a primulaverin **podporují uvolňování hlenů z dýchacího systému**. Květy prvosenky se používají buď v sušeném, nebo čerstvém stavu, připravuje se z nich

nálev nebo maceráty. Její listy **mohou být použity do jarních salátů**.

## Prvosenka na kašel a dýchací cesty i pro uklidnění

Prvosenka se díky obsahu triterpenových saponinů, které **mají schopnost ředit hlen**, používá hlavně jako čistič dýchacích cest, plic a prostředek proti kašli. **Účinně napomáhá vykašlávání**. Může velmi efektivně léčit projevy bronchitidy, ale také [suchý nebo chronický kašel](#). Působí jako **mírné sedativum**. Lepšího účinku prvosenky na dýchací ústrojí lze dosáhnout **v čajových směsích její kombinací s dalšími bylinami**. Nejčastěji se k ní přidává lékořice, tymiánem,, anýzem, podbělem. V Itálii se z **prvosenky dělá sirup**, který se používá právě na infekce dýchacích cest.

**Prvosenka snižuje dopad stresových situací** na náš každodenní život, podporuje **hluboký a klidný spánek**. Proto se její květy mohou přidávat do bylinných koupelí **pro nervově oslabené jedince**. V čajových směsích proti migrénám ze stresových situací, při nespavosti a nervových poruchách se kombinuje **prvosenka s kozlíkem**, květem levandule, chmelem, třezalkou, kuklíkem.

## Prvosenka jarní na záněty

Prvosenka obsahuje flavonoidy, proto je výborným pomocníkem při [projevech zánětu v našem organismu](#). Protože působí potopudně a močopudně, **zahřívá organismus**, snižuje projevy infekce a **odvádí z těla přebytkovou vodu**. Napomáhá tak snížení horečky a otoků, podílí se na **eliminaci močových kamínků** a zánětů močopohlavního ústrojí.

## Prvosenka na bolesti a křeče

Prvosenka se efektivně používá také [při bolestech hlavy](#) a své nezastupitelné místo má při **starosti o pohybový aparát**. Tradičně se jí léčí bolesti pohybového aparátu. Lze ji indikovat při artróze, revmatoidní artritidě, revmatu, bolestech trojklanného nervu. Odvar anebo olejový macerát z květů prvosenky se může použít také **na uklidnění modřin a podlitin**. Pokud trpíte křečovými stavy, prvosenka je jednou z bylin, která **podpoří jejich zmírnění**.



## Jak připravit nálev z prvosenky?

Odvar z prvosenky se připravuje tak, že přidá **jedna lžice květů prvosenky do čtvrt litru vody a vaří se po dobu deseti minut**. Scedí se, ochutí medem a následně se **pije po jedné lžici každé dvě hodiny**. Odvar je vhodný při chorobách dýchacích cest. **Květy se mohou také vymacerovat v suchu a temnu po dobu jednoho měsíce v kvalitním rostlinném oleji a používat následně na mazání postižených míst třeba při bolestech pohybového aparátu nebo výskytu modřin**.

## Prvosenka jarní a kontraindikace

U většiny bylin musíme dávat pozor **na jejich dávkování a kontraindikace** a prvosenka není výjimkou. Není vhodná pro těhotné a kojící ženy. Pacienti, beroucí léky na ředění krve, by **prvosenku užívat neměli**. Větší dávky prvosenky vykazují nízkou toxicitu, mohou způsobit **nevolnost nebo zvracení**, nedoporučuje se užívat více než 1 g byliny denně. Může být problematická u lidí, **alergických na aspirin**. Abyste zabránili možnému předávkování, **používejte prvosenku raději v bylinných směsích**.