

Aké bylinky zbierame:

- **Fialka voňavá** - čaj, sirup, tinktúra, med
- **Hviezdica prostredná** - šťava, šalát, masť, tinktúra
- **Kozonoha hostcová** - čerstvá, šťava, šaláty, sušenie, masť, olej, pesto
- **Podbel' liečivý** - sušenie, čaj, sirup, tinktúra
- **Príh'ava dvojdomá** - sušená - čaje, tinktúra, olej, masť, polievky, prívarky, šťava, cestoviny, sirup...



Aké bylinky môžeme zbierať v

March

P	U	S	Š	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Jarná rovnodennosť - 1. jarný deň
Spln -

Šťava z hviezdice prostrednej

Rozhodne by ste mali vyskúšať aj šťavu z hviezdice, ktorú rozriedite s minerálnou vodou v pomere 1:3 a doplníte o citrónovú šťavu alebo uhorku. Tento nápoj je vhodný pri jarnej očiste alebo pri znižovaní hmotnosti.

- **Prvosienka jarná** - sušenie, čajové zmesi, sirup, tinktúra
- **Plúcnik lekársky** - sušenie - čajové zmesi, tinktúra, sirup
- **Medvedí cesnak** - čerstvý, šaláty, šťava, pomazánky, pesto
- **Sedmokráska obyčajná** - sušenie - čaj, olej, masť, tinktúra, sirup...

Zber púčikov:

- **Baza čierna** - chrípka, nádcha, imunita, horúčka...
- **Čierne ríbezle** - protizápalové, imunita, antialergický účinok, protirakovinový účinok...



Podľa TČM - pečeň a žlčník - trávenie - detox

Zber koreňov:

- **Kostihoj** - kosti, svaly
- **Príh'ava** - očista
- **Púpava** - očista, trávenie
- **Pýr** - odvodnenie, očista
- **Fialka** - kašeľ
- **Oman** - pľúca, imunita
- **Lopúch** - detox, vlasy
- **Valeriána** - nervy, spánok
- **Ibiš** - kašeľ, sliznice
- **Echinacea** - imunita, dýchacie cesty