



SAFLAX®



Tips



© H. Zell - CC-BY-SA-3.0

Alchemilla vulgaris

	 Български	BG		2		 Malti	MT		5
	 Dansk	DK		2		 Nederlands	NL		5
	 Deutsch	DE		2		 Norsk	NO		6
	 English	UK		2		 Polski	PL		6
	 Eesti	EE		3		 Português	PT		6
	 Suomalainen	FI		3		 Românesc	RO		6
	 Français	FR		3		 Svenska	SE		7
	 Ελληνική	GR		3		 Slovensky	SK		7
	 Gaeilge	IE		4		 Slovenski	SI		7
	 íslenskur	IS		4		 Español	ES		7
	 Italiano	IT		4		 Český	CZ		8
	 Hrvatski	HR		4		 Türkçe	TR		8
	 Latviešu	LV		5		 Magyar	HU		8
	 Lietuvių kalba	LT		5		 日本語	JP		9



Дамска мантия Alchemilla vulgaris

Важна част от всяка градина с лечебни растения

Многогодишната дамска мантия е важно растение във всяка градина с лечебни билки. Още германците ценят билката и я посвещават на Фригга, богинята на природата и плодородието. Името му се отнася до големите листа с форма на ножница. От май до август растението показва богато, макар и малко незабележимо, жълтеникаво съцветие. Действителни свойства: За лечебни цели се използват надземните части на растението, събрани през периода на цъфтеж от май до август. Растенията са богати на танини и най-важните им ефекти включват антиоксидантните и противовъзпалителните им ефекти. Благодарение на тези си ефекти, билката може да помогне при леки стомашно-чревни и менструални разстройства. Популярен е дамският чай, за който се запарват 3 супени лъжици изсушена билка с чаша вряща вода. След като оставите чая да престои 10 минути, прецедете билката и пийте 3 топли чаши на малки глътки през целия ден. Леко горчивият, но въпреки това приятен вкус на свежите листа прави билката пикантен компаньон в салати от диви билки или супи от диви билки. **Естествено местоположение:** Alchemilla е разпространена почти изключително в Стария свят на северното полукълбо и расте главно в планините по бреговете на потоци, на влажни ливади, на насипи и на планински до алпийски пасища. **Успешно отглеждане:** Семената са замръзване и леки зародиши. Следователно в градината сеитбата може да започне между октомври и януари. Най-добре е да разпръснете семената върху почвата в купа, да ги притиснете малко и да поставите купата на защитено, но светло място. Уверете се, че почвата не изсъхва, но избягвайте преовлажняване. Най-добре е съдът с културата да се покрие със стреч фолио с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. През пролетта малкият разсад може да се пикира (пресади) на желаното място в градината на разстояние около 20 сантиметра. Когато отглеждате на закрито, първо трябва да съхранявате семената в хладилника за няколко дни, **Най-доброто местоположение:** Lady's Mantle обича пълно слънце, но ще расте и в сенчести места. **Оптимална грижа:** Почвата трябва да е богата на хумус и доста влажна. Ако не отрежете растението след цъфтежа, дамската мантия ще се самосее. Размножаването е възможно и чрез разделяне на по-стари подложки през пролетта. Както листата, така и цветята могат да се събират по време на цъфтежа, въпреки че листата могат да се сушат като зимни запаси. Подрязвайте растението си енергично след цъфтежа през август. **През зимата:** Дамската мантия е издръжлива.



Damekappe Alchemilla vulgaris

En vigtig del af enhver medicinsk plantehave

Den flerårige damekappe er en vigtig plante i enhver medicinsk plantehave. Selv tyskerne værdsatte urten og dedikerede den til Frigga, gudinden for naturen og frugtbarheden. Dens navn henviser til de store, skedeformede blade. Fra maj til august viser planten en rig, om end noget upåfaldende, gullig blomsterstand. Aktive kræfter: Dem, der blev brugt medicinsk i storhedstiden over jordske plantedele indsamlet fra maj til august. Planterne er rige på tanniner, og de vigtigste effekter omfatter deres antioxidante og anti-inflammatoriske virkninger. Takket være disse virkninger kan urten hjælpe med milde mave-tarm- og menstruationsforstyrrelser. En damekappe-te er populær, hvortil man brygger 3 teskefulde af den tørrede urt med en kop kogende varmt vand. Efter at have ladet teen trække i 10 minutter, si urten og drik 3 varme kopper i løbet af dagen. Den lidt bitre, men ikke desto mindre behagelige smag af friske blade gør også urten til en velsmagende ledsager i vilde urtesalater eller vilde urtesupper. **Naturlig beliggenhed:** Alchemilla er næsten udelukkende udbredt i den gamle verden på den nordlige halvkugle og vokser hovedsageligt i bjerge på vandløbsbredder, på våde enge, på volde og på bjerg- til alpine græssange. **Successful dyrkning:** Frøene er frost og lette kim. I haven kan såningen derfor begynde mellem oktober og januar. Det er bedst at sprede frøene på jord i en skål, trykke dem lidt ned og stille skålen et lunt, men lyst sted. Sørg for, at jorden ikke tørrer ud, men undgå vandfyldning. Det er bedst at dække kulturbeholderen med husholdningsfilm med huller i. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Om foråret kan de små frøplanter så prikkes (ompottes) på det ønskede sted i haven med cirka 20 centimeters afstand. Når du dyrker indendørs, bør du først opbevare frøene i køleskabet i et par dage, **Den bedste beliggenhed:** Lady's Mantle elsker fuld sol, men vil også vokse i skyggefulde områder. **Optimal pleje:** Jorden skal være rig på humus og ret fugtig. Hvis du ikke skærer planten ned efter blomstringen, får damekappen sig selv. Formering er også mulig ved at dele ældre grundstammer om foråret. Både blade og blomster kan høstes under blomstringen, selvom bladene kan tørres som vinterforsyninger. Beskær din plante kraftigt efter blomstring i august. **Om vinteren:** Damekappen er hårdfør.



Frauenmantel Alchemilla vulgaris

Wichtiger Bestandteil jedes Heilpflanzengartens

Der mehrjährige Frauenmantels ist eine wichtige Pflanze in jedem Heilpflanzengarten. Schon die Germanen schätzten das Kraut und widmeten es Frigga, der Göttin der Natur und Fruchtbarkeit. Sein Name weist auf die großen, mantelförmigen Blätter hin. Von Mai bis August zeigt die Pflanze einen reichhaltigen, wenn auch etwas unscheinbaren gelblichen Blütenstand. Wirkende Kräfte: Arzneilich verwendet werden die zur Blütezeit von Mai bis August gesammelten oberirdischen Pflanzenteile. Die Pflanzen sind reich an Gerbstoffen und zu den wichtigsten Effekten gehören ihre antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkungen. Dank dieser Effekte kann das Kraut bei leichten Magen-Darm- und bei Zyklusbeschwerden helfen. Beliebt ist dann ein Frauenmanteltee, für den man 3 Teelöffel des getrockneten Krautes mit einer Tasse siedend heißem Wasser überbrüht. Nachdem man den Tee 10 Minuten lang hat ziehen lassen, gießt man das Kraut ab und trinkt über den Tag verteilt 3 Tassen warm in kleinen Schlucken. Der leicht bittere, aber dennoch angenehme Geschmack frischer Blätter macht das Kraut übrigens auch zu einem pikanten Begleiter in Wildkräutersalaten oder Wildkräutersuppen. **Naturstandort:** Die Alchemilla ist fast ausschließlich in der Alten Welt der Nordhalbkugel verbreitet und wächst vor allem in Gebirgen an Bachufern, auf feuchten Wiesen, an Böschungen und auf montanen bis alpinen Weiden. **Anzucht:** Die Samen sind Frost- und Lichtkeimer. Im Garten kann die Aussaat daher bereits zwischen Oktober und Januar beginnen. Am besten streuen Sie die Samen auf Erde in einer Schale, drücken sie nur etwas an und stellen die Schale an einen geschützten, aber hellen Platz. Achten Sie darauf, dass die Erde nicht austrocknet, aber vermeiden Sie Staunässe. Decken Sie das Anzuchtgefäß am besten mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Im Frühjahr können die kleinen Samlinge dann an den gewünschten Ort im Garten im Abstand von circa 20 Zentimetern pikiert (umgetopft) werden. Bei einer Anzucht im Haus sollten Sie die Samen zunächst einige Tage im Kühlschrank aufbewahren, um sie zur Keimung anzuregen. **Standort:** Frauenmantel liebt volle Sonne, wächst aber auch in schattigen Bereichen. **Pflege:** Der Boden sollte humusreich und eher feucht sein. Wenn Sie die Pflanze nach der Blüte nicht zurückschneiden, sät sich der Frauenmantel von selbst aus. Auch durch Teilung älterer Wurzelstöcke im Frühjahr ist eine Vermehrung möglich. Zur Blütezeit können sowohl die Blätter als auch Blüten geerntet werden, wobei die Blätter gut als Wintervorrat getrocknet werden können. Schneiden Sie Ihre Pflanze nach der Blüte im August kräftig zurück. **Im Winter:** Frauenmantel ist winterhart.



Lady's Mantle Alchemilla vulgaris

An important part of every medicinal herb garden

The perennial Lady's Mantle is an important plant for every medicinal herb garden. Already the old Germanic people appreciated the herb and dedicated it to Frigga, the goddess of nature and fertility. Its name points to the big, mantle-like leaves. From May until August, it produces a rich, but rather inconspicuous yellowish inflorescence. Active agents: The aerial parts of the plant that are harvested during blossoming between May and August have pharmaceutical use. The Lady's Mantle is rich in tannin and its foremost importance is due to the antioxidative and anti-inflammatory effects. It is, therefore, used with light gastro-intestinal and menstrual cycle problems. Most popular is the Lady's Mantle tea, which is prepared with three teaspoonsful of dried herb dashed with a cup of boiling hot water. After about 10 minutes of simmering, the herb can be filtered out and the tea can be taken in, preferably three cups throughout a day, hot and in small gulps. The slightly bitter, but still pleasant taste of the fresh leaves make the Lady's Mantle also suitable for a savoury wild herb salad or wild herb soup. **Natural location:** The Alchemilla vulgaris is almost exclusively native in the Old World of the northern hemisphere and grows mainly in the mountains at the bank of a creek, on moist meadows, slopes and montane or alpine pastures. **Successful cultivation:** The Lady's Mantle is a cold and light germinator. Outdoors you can start seeding already between October and January. Just spread and gently press the seeds onto potting compost in a bowl and place it somewhere sheltered, but also bright. Keep the earth moist, but avoid waterlogging. Ideally, you may cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out, but don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on your potting compost. In spring, the seedlings can be pricked out and planted about 20 cm apart from each other in the desired spot of the garden. For seed propagation indoors, however, you should initially keep the seeds in the refrigerator for a couple of days to increase the germinability. **The best location:** The Lady's Mantle prefers a full sunny place, but also grows in more shady areas. **Optimal care:** The soil should be humus-rich and rather moist. If you don't prune the plant back after blossoming, it will reproduce through self-seeding. Multiplication is also possible through cuttings of the root in spring. During blossoming you can harvest the leaves as well as the flowers, while the leaves can nicely be dried for your winter stock. In August you may cut the plant back strongly after blossoming. **In the winter:** The Lady's Mantle is frost-hard.



Daami mantel Alchemilla vulgaris Iga ravimtaimeaia oluline osa

Mitmeaastane daami mantel on üksoluline taim igas ravimtaimeaias. Isegi saksalased hindasid seda rohtu ja pühendasid selle loodus- ja viljakusejumalannale Friggale. Selle nimi viitab suurtele ümbrisekujulistele lehtedele. Maist augustini on taimel rikkalik, kuigi veidi silmapaistmatu kollakas õisik. Aktivised jõud: need, mida kasutati meditsiinis hilgeaegadelmaist augustini kogutud maapealsed taimaosad. Taimed on rikkad tanniinide poolest ja kõige olulisemad toimed on nende antioksüdantne ja põletikuvastane toime. Tänu nendele mõjudele võib ravimtaim aidata kergete seedetrakti ja menstruaaltsükli häirete korral. Populaarne on naistemantlitee, mille jaoks keedad 3 tl kuivatatud ürti tassi keeva kuuma veega. Laske teel tõmmata 10 minutit, kurna ürt ja joo kogu päeva jooksul väikeste lonksudena 3 tassi sooja. Värske lehtede kergelt mõrkjas, kuid sellegipoolest meeldiv maitse muudab ürdi soolaseks kaaslaseliseks ka metsikuürdisalatites või metsikuürdisuppides. **Looduslik asukoht:** Alchemilla on levinud peaaegu eranditult põhjapoolkera vanas maailmas ja kasvab peamiselt mägedes ojade kallastel, märgadel niitudel, muldkestel ja mägistel kuni alpi karjamaadel. **Edukas kasvatamine:** Seemned on härmatised ja kerged idud. Seetõttu võib aias külvamist alustada oktoobrist jaanuarini. Seemned on kõige parem puistata kausis mullale, suruda neid veidi alla ja asetada kausid varjatud, kuid valgusküllasesse kohta. Veenduge, et muld ei kuivaks, kuid vältige vettimist. Kultuurinõu on kõige parem katta toidukilega, milles on augud. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Kevadel võib väikseid seemikuid seejärel pikeerida (ümber istutada) aias soovitud kohta umbes 20 sentimeetri kaugusel. Toas kasvatades tuleks seemned esmalt paar päeva külmkapis hoida, **Parim asukoht:** Lady's Mantle armastab lauspäikest, kuid kasvab ka varjulistes kohtades. **Optimaalne hooldus:** Muld peaks olema huumusrikas ja üsna niiske. Kui te taime pärast õitsemist tagasi ei lõika, külvab daamikas ise. Paljundamine on võimalik ka vanemate pookealuste jagamisel kevadel. Õitsemise ajal saab koristada nii lehti kui ka õisi, kuigi lehti võib talvevaruks kuivatada. Lõika taime jõuliselt pärast õitsemist augustis. **Talvel:** Daami mantel on vastupidav.



Naisen vaippa Alchemilla vulgaris Tärkeä osa jokaista lääkekasvipuutarhaa

Monivuotinen naisen vaippa on yksitärkeä kasvi jokaisessa lääkekasvipuutarhassa. Jopa saksalaiset arvostivat yrttiä ja omistivat sen Friggalle, luonnon ja hedelmällisyyden jumalattarelle. Sen nimi viittaa suuriin, tupen muotoisiin lehtiin. Toukokuusta elokuuhun kasvissa on runsas, joskin hieman huomaamaton, kellertävä kukinto. Aktiiviset voimat: Ne, joita käytettiin lääketieteellisesti kukoistusaikoinaamaanpäälliset kasvinosat kerätään toukokuusta elokuuhun. Kasveissa on runsaasti tanniineja ja tärkeimpiä vaikutuksia ovat niiden antioksidanttiset ja tulehdusta ehkäisevät vaikutukset. Näiden vaikutusten ansiosta yrtti voi auttaa lieviin maha-suolikanavan ja kuukautiskierron häiriöihin. Lady's mantle -tee on suositettu, jota varten haudut 3 tl kuivatua yrttiä kupillisen kiehuvaa kuumaa vettä kanssa. Kun olet antanut teen hautua 10 minuuttia, siivilöi yrtti ja juo 3 kupillista lämmintä pienin kulauksin päivän aikana. Tuoreiden lehtien hieman kitkerä, mutta kuitenkin miellyttävä maku tekee yrtistä maukkaan seuralaisen villiyrttisalaateissa tai villiyrttiäkeitoissa. **Luonnollinen sijainti:** Alchemillaa levitetään lähes yksinomaan pohjoisen pallonpuoliskon vanhaan maailmaan ja se kasvaa pääasiassa vuoristossa purojen rannoilla, märeillä niityillä, penkereillä ja vuoristo-alppilaitumilla. **Onnistunut viljely:** Siemenet ovat pakkasta ja kevyitä bakteereita. Puutarhassa kylvö voidaan siis aloittaa loka-tammikuussa. Siemenet on parasta levittää multaan kulhossa, painaa niitä hieman alas ja laittaa kulho suojaiseen, mutta valoisaan paikkaan. Varmista, että maaperä ei kuivu, mutta välttä kastumista. Viljelyastia on parasta peittää kalvolla, jossa on reikiä. Tämä suojaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Keväällä pienet taimet voidaan pistää (uudelleenistuttaa) haluttuun paikkaan puutarhassa noin 20 senttimetrin etäisyydeltä. Sisätiloissa kasvatettaessa siemeniä tulee ensin säilyttää jääkaapissa muutaman päivän ajan, **Paras sijainti:** Lady's Mantle rakastaa täyttä aurinkoa, mutta kasvaa myös varjoisilla alueilla. **Optimaalinen hoito:** Maaperän tulee olla huumusrikas ja melko kostea. Jos kasvia ei leikata pois kukinnan jälkeen, naarsaivaippa kylvää itsestään. Lisääminen on mahdollista myös jakamalla vanhemmat perusrungot keväällä. Sekä lehdet että kukat voidaan korjata kukinnan aikana, vaikka lehdet voidaan kuivata talven lisäravinnoksi. Leikkaa kasvi voimakkaasti kukinnan jälkeen elokuussa. **Talvella:** Naisen vaippa on kestävä.



Alchémille commune Alchemilla vulgaris Un composant important de tous les jardins de plantes médicinales

L'alchémille commune est une plante importante dans tout jardin de plantes médicinales. Les peuples germaniques appréciaient l'herbe et la consacraient à Freyja, la déesse de la nature et de la fertilité. Son nom fait allusion aux grosses feuilles en forme de manteau. La plante montre une floraison jaune abondante, même si elle est un peu discrète. Forces agissantes : Les parties aériennes de la plante qui sont cueillies pendant la floraison de mai à août sont utilisées dans la thérapie. Les plantes sont riches en tanin et ses effets antioxydants et anti-inflammatoires appartiennent aux effets les plus importants. Grâce à ces effets, l'herbe peut aider en cas de légers problèmes gastriques et intestinaux, et en cas de syndrome prémenstruel. Un thé à l'alchémille est populaire. Pour le préparer, il faut mettre 3 cuillérées d'herbe séchée dans une tasse avec de l'eau bouillante. Après avoir laissé le thé infuser pendant 10 minutes, égouttez l'herbe et buvez trois tasses dans la journée par petites gorgées. Le goût légèrement amer mais agréable des feuilles fraîches fait de l'herbe un supplément piquant dans les salades ou les soupes aux herbes sauvages. **Emplacement naturel:** L'alchémille est répandue presque exclusivement dans le vieux monde de l'hémisphère nord et grandit surtout dans les montagnes sur des ruisseaux, sur des prairies humides, sur des talus, et sur des pâturages montagneux à alpines. **Culture réussie:** Les graines germent au froid et dans la lumière. L'ensemencement dans le jardin peut commencer entre octobre et janvier. Parsemez les graines de préférence sur de la terre dans un bac, appuyez-les légèrement, et mettez le bac dans un endroit protégé mais lumineux. Veillez à ce que la terre ne se dessèche pas, mais évite l'eau stagnante. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux heures tous les deux ou trois jours. Ceci prévient la formation de moisissures dans le terreau. En printemps, les petits semis peuvent être repiqués (rempotés) dans l'endroit désiré dans le jardin à environ 20 centimètres les uns des autres. En cas de culture à la maison, les graines doivent d'abord être stockées dans le réfrigérateur pendant quelques jours, afin de stimuler la germination. **Le meilleur emplacement:** L'alchémille aime le plein soleil mais grandit aussi dans des domaines ombragés. **Soins optimaux:** La terre doit être riche en humus et plutôt humide. Si vous ne taillez pas la plante après la floraison, l'alchémille se ressème toute seule. Il est aussi possible de la reproduire par division de vieux rhizomes en printemps. Les feuilles et les fleurs peuvent être récoltées pendant la floraison, les feuilles peuvent être séchées pour l'hiver. Taillez votre plante fortement après la floraison en août. **En hiver:** L'alchémille commune est rustique.



Γυναικείο μανδύα Alchemilla vulgaris Ένα σημαντικό μέρος κάθε κήπου φαρμακευτικών φυτών

Ο πολυετής γυναικείος μανδύας είναι ένα σημαντικό φυτό σε κάθε κήπο φαρμακευτικών φυτών. Ακόμη και οι Γερμανοί εκτιμούσαν το βότανο και το αφιέρωσαν στη Φρίλγκα, τη θεά της φύσης και της γονιμότητας. Το όνομά του αναφέρεται στα μεγάλα φύλλα σε σχήμα θήκης. Από τον Μάιο έως τον Αύγουστο, το φυτό εμφανίζει μια πλούσια, αν και κάπως δυσδιάκριτη, κιτρινωπή ταξινθία. Ενεργητικές δυνάμεις: Αυτές που χρησιμοποιήθηκαν για ιατρική κατά την περίοδο της ακμής/πτερυγία μέρη φυτών που συλλέγονται από τον Μάιο έως τον Αύγουστο. Τα φυτά είναι πλούσια σε τανίνες και οι πιο σημαντικές επιδράσεις περιλαμβάνουν την αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση τους. Χάρη σε αυτές τις επιδράσεις, το βότανο μπορεί να βοηθήσει σε ήπιες γαστρεντερικές και εμμηνορροϊκές διαταραχές. Το τσάι από γυναικείο μανδύα είναι δημοφιλές, για το οποίο παρασκευάζετε 3 κουταλάκια του γλυκού αποξηραμένο βότανο με ένα φλιτζάνι βραστό ζεστό νερό. Αφού αφήσετε το τσάι να βράσει για 10 λεπτά, στραγγίστε το βότανο και πιείτε 3 ζεστά φλιτζάνια σε μικρές γουλιές όλη την ημέρα. Η ελαφρώς πικρή, αλλά παρόλα αυτά ευχάριστη γεύση των φρέσκων φύλλων κάνει επίσης το βότανο έναν αλμυρό σύντροφό σε σαλάτες με άγρια βότανα ή σε σούπες με άγρια χορταρικά. **Φυσική τοποθεσία:** Το Alchemilla διανέμεται σχεδόν αποκλειστικά στον Παλαιό Κόσμο του βόρειου ημισφαίριου και αναπτύσσεται κυρίως σε βουνά στις όχθες ρεμάτων, σε υγρά λιβάδια, σε αναχώματα και σε ορεινά έως αλπικά βοσκοτόπια. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Οι σπόροι είναι παγετοί και ελαφρώς μικρόβια. Στον κήπο, η σπορά μπορεί επομένως να ξεκινήσει μεταξύ Οκτωβρίου και Ιανουαρίου. Είναι καλύτερο να σκορπίσετε τους σπόρους στο χώμα σε ένα μπόλ, να τους πιέσετε λίγο και να τοποθετήσετε το μπόλ σε ένα προστατευμένο αλλά φωτεινό μέρος. Βεβαιωθείτε ότι το χώμα δεν στεγνώνει, αλλά αποφύγετε την υπερχειλίση. Είναι καλύτερο να καλύπτετε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρείτε το αλουμινοχαρτό για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Την άνοιξη, τα μικρά δενδρύλλια μπορούν στη συνέχεια να τρυπηθούν σε αμφοφωρία, ο πολλαπλασιασμός είναι επίσης δυνατός με διαίρεση παλαιότερων υποκείμενων την άνοιξη. Τόσο τα φύλλα όσο και τα άνθη μπορούν να συλλεχθούν κατά τη διάρκεια της ανθοφορίας, αν και τα φύλλα μπορούν να αποξηρανθούν ως χειμερινές προμήθειες. Κλαδέψτε το φυτό σας δυναμικά μετά την ανθοφορία τον Αύγουστο. **Το χειμώνα:** Ο γυναικείος μανδύας είναι ανθεκτικός.



Maintlín na mban

Alchemilla vulgaris

Cuid thábhachtach de gach gairdín plandaí íocshláinte

Is é an maintlín bhean ilbhliantúil amháinplanda tábhachtach i ngach gairdín plandaí íocshláinte. Bhí luach ag na Gearmánaigh fiú ar an luibh agus thiomnaigh siad é do Frigga, bandia an dúlra agus na torthúlachta. Tagraíonn a ainm do na duilleoga móra, seach-chruthach. Ó Bhealtaine go Lúnasa, léiríonn an gléasra inflorescence saibhir buí, más rud é beagán neamhfheiceálach. Cumhachtaí gníomhacha: Na cinn a úsáidtear go míochaine le linn an lae páirteanna plandaí os cionn na talún a bailíodh ó Bhealtaine go Lúnasa. Tá na plandaí saibhir i tannins agus cuimsíonn na héifeachtaí is tábhachtaí a n-éifeachtaí frithchosaideacha agus frith-athlastacha. A bhuíochas leis na héifeachtaí seo, is féidir leis an luibh cabhrú le neamhoird gastrointestinal agus menstrual éadrom. Tá an-tóir ar thae maintlín mná, as a ndéanann tú 3 thaespúnóg den luibh triomaithe a ghrúdd le cupán fíochphointe uisce te. Tar éis an tae a lígean gearr ar feadh 10 nóiméad, brú an luibh agus ól 3 chupán te i sips beaga i rith an lae. Mar gheall ar bhlás beagán searbh, ach mar sin féin taitneamhach na duilleoga úra, is compánach blasta é an luibh i sailéid luibhe fiáine nó in anraithí luibheanna fiáine. **Suíomh nádúrtha:** Dáiltear an Alchemilla beagnach go heisiach ar Shean-Domhan an leathsféar thuaidh agus fásann sé go príomha i sléibhte ar bhruacha srutha, ar mhóinéir fhliucha, ar chlaifóirt agus ar fhéarach alpach ar shléibhte. **Saothrú rathúil:** Tá na síolta sioc agus frídíní éadrom. Sa ghairdín, is féidir tús a chur le cur idir Deireadh Fómhair agus Eanáir. Is fearr na síolta a scaipeadh ar ithir i mbabhlá, brúigh iad síos beagán agus cuir an babhlá in áit foscadh ach geal. Déan cinnte nach dtriomaíonn an ithir, ach seachain uiscidhroim. Is fearr an soitheach cultúir a chlúdach le scannán cumhdaithe le poill ann. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cuireann sé seo cosc ar mhúnla a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. San earrach, is féidir na síológa beaga a pricked (reported) ansin ag an suíomh atá ag teastáil sa ghairdín ar fad de thart ar 20 ceintiméadar. Agus tú ag fás laistigh, ba chóir duit na síolta a stóráil sa chuisneoir ar feadh cúpla lá ar dtús. **An suíomh is fearr:** Is breá le Mantle Mhuire an ghrian iomlán ach fásfaidh sé freisin i limistéir shady. **Cúram is fearr is féidir:** Ba chóir go mbeadh an ithir saibhir i humus agus sách tais. Mura ngearrann tú an planda ar ais tar éis bláthanna, beidh maintlín na mban féin-síol. Is féidir iomadú freisin trí fhréamhstoic níos sine a roinnt san earrach. Is féidir na duilleoga agus na bláthanna araon a bhaint le linn bláthanna, cé gur féidir na duilleoga a thriomú mar sholáthairtí geimhridh. Bearn do phlanda go bríomhar tar éis bláthanna i mí Lúnasa. **Sa gheimhreadh:** Tá maintlín Mhuire crua.



Dömubindi

Alchemilla vulgaris

Mikilvægur hluti hvers lækningajurtagarðs

Ævarandi dömuhjúpurinn er einnmikilvæg planta í hverjum lækningajurtagarði. Jafnvel þjóðverjar mátu jurtina mikils og tileinkuðu hana Friggu, gyðju náttúrunnar og frjóseminnar. Nafn þess visar til stóru, slíðurlaga laufanna. Frá maí til ágúst sýnir plöntan ríka, ef nokkuð lítt áberandi, gulleita blóma. Virkir kraftar: Peir sem notaðir voru til lækninga á blómatímanumofanjarðar plöntuhlutum safnað frá maí til ágúst. Plönturnar eru ríkar af tannínum og mikilvægustu áhrifin eru andoxunar- og bólgueyðandi áhrif þeirra. Þökk sé þessum áhrifum getur jurtin hjálpað við vægum meltingarfæra- og tíðasjúkdómum. Dömumöttulste er vinsælt, fyrir það bruggar þú 3 teskeiðar af þurrkuðu jurtinni með bolla af sjóðandi heitu vatni. Eftir að teið hefur verið látið malla í 10 mínútur skaltu sía jurtina og drekka 3 heita bolla í litlum sopa yfir daginn. Örlítið biturt en engu að síður notalegt bragð ferskra laufa gerir jurtina líka bragðmikinn félagi í villijurtasálötum eða villijurtasúpum. **Náttúruleg staðsetning:** Alchemilla dreifist nær eingöngu í Gamla heiminum á norðurhveli jarðar og vex aðallega í fjöllum á lækjarbökkum, á blautum engjum, á fyllingum og á fjalla- til alpahaga. **Árangursrík ræktun:** Fræin eru frost og ljósgerlar. Í gærðinum getur sáning því hafist á tímabilinu október til janúar. Best er að dreifa fræjunum á mold í skál, þrýsta þeim aðeins niður og setja skálina á skjólgóðum en björtum stað. Gakktu úr skugga um að jarðvegurinn þorni ekki, en forðastu vatnslosun. Best er að hylja ræktunarilátið með matfilmu með götum í. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Á vorin er síðan hægt að stinga (potta um) litlu plönturnar á þeim stað sem óskað er eftir í gærðinum í um 20 sentimetrar fjarlægð. Þegar þú ræktar innandyra ættir þú fyrst að geyma fræin í kæli í nokkra daga. **Besta staðsetningin:** Lady's Mantle elskar fulla sól en mun einnig vaxa á skuggsælum svæðum. **Besta umönnun:** Jarðvegurinn ætti að vera ríkur af humus og frekar rakur. Ef þú klippir ekki plöntuna niður eftir blómgun mun dömuhúðurinn sá sjálfur. Fjölgun er einnig möguleg með því að skipta eldri rótarstofnum á vorin. Bæði blóðin og blómin er hægt að uppskera meðan á blómgun standur, þó hægt sé að þurrka blóðin sem vetrarbirgðir. Klippiptu plöntuna þína kröftuglega eftir blómgun í ágúst. **Á veturna:** Dammótturinn er harðgerður.



Erba stella

Alchemilla vulgaris

Una componente importante di qualsiasi giardino di piante officinali

L'Erba stella è una pianta pluriennale molto importante per qualsiasi giardino di piante officinali. Già gli antichi Germani apprezzavano questa erba e la dedicarono a Frigga, dea della natura e della fertilità. Il nome colloquiale mantello di signora viene dalle grandi foglie a forma di mantella. Da maggio ad agosto la pianta mostra rigogliose infiorescenze, anche se poco appariscenti, di colore giallastro. Proprietà: si utilizzano le parti della pianta che germogliano da maggio a settembre, durante la fioritura. La pianta è ricca di tannini e ha importanti effetti antiossidanti e antinfiammatori, per questo è utile nel trattamento di lievi disturbi intestinali, mestruali e di stomaco. E' apprezzato l'infuso di Erba stella, che si prepara aggiungendo 3 cucchiaini di erba essiccata in una tazza di acqua bollente. Dopo aver lasciato in infusione per 10 minuti si può diluire e bere nel corso della giornata, in tre volte, a piccoli sorsi. Il gusto delle foglie fresche è leggermente amaro ma piacevole - rende questa erba un ingrediente gustoso per insalate di erbe spontanee o zuppe. **Posizione naturale:** L'Alchemilla è diffusa quasi esclusivamente nel vecchio mondo dell'emisfero nord, cresce soprattutto in montagna sulle rive di ruscelli, sui prati umidi, sulle scarpate e sui pascoli, montani e alpini. **Coltivazione riuscita:** Le sementi hanno bisogno di luce e di freddo per germinare, in giardino quindi la semina può avvenire tra ottobre e gennaio. E' preferibile distribuire i semi sulla terra all'interno di una scodella, premendo leggermente. Collocare la scodella in un punto riparato ma luminoso. Fate attenzione che la terra non secchi, ma evitate i ristagni di acqua. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente, sulla quale praterete dei fori, in questo modo la terra eviterà di seccarsi. Ogni due o tre giorni rimuovete la pellicola per 2 ore, per prevenire la formazione di muffe sulla terra. In primavera le piantine potranno essere trapiantate nel luogo desiderato in giardino, mantenendo una distanza di 20 centimetri l'una dall'altra. Per la coltivazione in casa i semi vanno prima tenuti per qualche giorno dentro il frigorifero, per aumentarne la germinabilità. **La posizione migliore:** L'Erba stella predilige il pieno sole, ma cresce anche in luoghi ombrosi. **Cura ottimale:** Il terreno dovrebbe essere ricco di humus e piuttosto umido. Se non potete la vostra pianta dopo la fioritura, questa provvederà da sola ad auto-impollinarsi. E' possibile la riproduzione anche per divisione dei rizomi più vecchi, da effettuarsi in primavera. Durante la fioritura foglie e fiori possono essere raccolti, utilizzare le foglie seccate come scorta per l'inverno. Potate vigorosamente la pianta in agosto, dopo la fioritura. **In inverno:** L'Erba stella è resistente al freddo invernale.



Damski plašt

Alchemilla vulgaris

Važan dio svakog vrta ljekovitog bilja

Višegodišnji ženski plašt je jedanvažna biljka u svakom vrtu ljekovitog bilja. Čak su i Nijemci cijenili biljku i posvetili je Frigi, božici prirode i plodnosti. Njegovo ime se odnosi na velike listove u obliku omotača. Od svibnja do kolovoza biljka pokazuje bogate, iako pomalo neugledne, žućkaste cvatove. Aktivne moći: one koje su se koristile u medicinske svrhe tijekom procvatanadzemni dijelovi biljaka sakupljeni od svibnja do kolovoza. Biljke su bogate taninima, a od najvažnijih učinaka ističu se antioksidativno i protuupalno djelovanje. Zahvaljujući ovom djelovanju, biljka može pomoći kod lakših gastrointestinalnih i menstrualnih tegoba. Popularan je čaj od ženskog ogrtača za koji poparite 3 žličice osušene biljke sa šalicom kipuće vode. Nakon što ostavite čaj da odstoji 10 minuta, procijedite biljku i pijte 3 tople šalice u malim gutljajima tijekom dana. Pomalo gorak, ali ipak ugodan okus svježih listova čini ovu biljku ukusnim pratiocem u salatama od divljeg bilja ili juhama od divljeg bilja. **Zemlja porijekla:** Alchemilla je rasprostranjena gotovo isključivo u starom svijetu sjeverne hemisfere i raste uglavnom u planinama na obalama potoka, na vlažnim livadama, na nasipima i na planinskim do alpskim pašnjacima. **Uspješan uzgoj:** Sjemenke su mraz i lagane klice. U vrtu se stoga može započeti s sjetvom između listopada i siječnja. Sjeme je najbolje posipati po zemlji u posudi, malo pritisnuti i staviti posudu na zaštićeno, ali svijetlo mjesto. Pazite da se tlo ne osuši, ali izbjegavajte nakupljanje vode. Najbolje je pokriti posudu s kulturom prozirnom folijom s rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. U proljeće se potom male sadnice mogu pikirati (presaditi) na željeno mjesto u vrtu na razmak od oko 20 centimetara. Kod uzgoja u zatvorenom prostoru sjeme najprije trebate nekoliko dana čuvati u hladnjaku, **Najbolja lokacija:** Lady's Mantle voli puno sunca, ali će rasti i u sjenovitim područjima. **Optimalna njega:** Tlo treba biti bogato humusom i prilično vlažno. Ako biljku ne odrezete nakon cvatnje, ženski plašt će se sam zasijati. Razmnožavanje je moguće i dijeljenjem starijih podanaka u proljeće. I listovi i cvjetovi mogu se brati tijekom cvatnje, iako se listovi mogu sušiti kao zalihe za zimu. Snažno obrežite biljku nakon cvatnje u kolovožu. **U zimi:** Gospin plašt je otporan.



Dāmu mantija Alchemilla vulgaris

Svarīgā katra ārstniecības augu dārza sastāvdaļa

Daudzgadīgā dāmas mantija ir vienasvarīgs augs katrā ārstniecības augu dārzā. Pat vācieši augsti novērtēja un vēltīja to dabas un auglības dievietei Frigai. Tās nosaukums attiecas uz lielajām, apvalka formas lapām. No maija līdz augustam augam ir bagātīga, ja arī nedaudz neuzkrītoša, dzeltenīga ziedkopa. Aktivās spējas: tās, kuras medicīnā izmantoja ziedu laikosvirszemes augu daļas, kas savāktas no maija līdz augustam. Augi ir bagāti ar tanīniem, un svarīgākie efekti ietver to antioksidantu un pretiekaisuma iedarbību. Pateicoties šiem efektiem, zāle var palīdzēt ar viegliem kuņģa-zarnu trakta un menstruālā cikla traucējumiem. Populāra ir dāmu mantijas tēja, kurai uzvāra 3 tējkarotes kaltētu garšaugu ar tasi verdoša karsta ūdens. Pēc tam, kad tēja ir 10 minūtes ievieties, izkāš augu un visu dienu maziem malciņiem izdzer 3 siltas tasītes. Nedaudz rūgtēnā, bet tomēr patīkamā svaigo lapu garša padara garšaugu arī par pikantu pavadoni savvaļas garšaugu salātos vai savvaļas garšaugu zupās. **Dabiska vieta:** Alchemilla ir izplatīta gandrīz tikai ziemeļu puslodes Vecajā pasaulē un aug galvenokārt kalnos strauta krastos, mitrās pļavās, uzbērumos un kalnu līdz kalnu ganībās. **Veiksmīga audzēšana:** Sēklas ir sals un viegli dīgli. Tāpēc dārzā sēšanu var sākt no oktobra līdz janvārim. Sēklas vislabāk ir izkaisīt uz augšnes blodā, nedaudz piespiest un novietot blodu aizsargātā, bet gaišā vietā. Pārlicinieties, ka augsne neizžūst, taču izvairieties no aizsērēšanas. Kultivēšanas trauku vislabāk ir pārklāt ar pārtikas plēvi ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Pēc tam pavasarī mazos stādus var iedurt (pārstādīt) vēlamajā vietā dārzā apmēram 20 centimetru attālumā. Audzējot iekštelpās, sēklas vispirms dažas dienas jāuzglabā ledusskapī, **Labākā atrašanās vieta:** Lady's Mantle mīl pilnu sauli, taču tas augs arī ēnainās vietās. **Optimāla aprūpe:** Augsnei jābūt trūdvielām bagātai un diezgan mitrai. Ja pēc ziedēšanas nenogriežat augu, dāmu mantija izsējas pati. Pavairošana iespējama arī, pavasarī sadalot vecākus potcelmus. Ziedēšanas laikā var novākt gan lapas, gan ziedus, lai gan lapas var kaltēt kā ziemas krājumus. Pēc ziedēšanas augstā enerģiski apgrieziet augu. **Ziemā:** Dāmas mantija ir izturīga.



Ponios mantija Alchemilla vulgaris

Svarbi kiekvieno vaistīņu auguļū sodo dalis

Daugiametē ponios mantija yra vienasvarbus augalas kiekvienam vaistinių auguļū sode. Net vokiečiai vertino žolę ir skyrė gamtos ir vaisingumo dievei Friggai. Jo pavadinimas reiškia didelius, apvalkalo formas lapus. Gegužės–rugpjūčio mėnesiais augalas demonstruoja sodrų, nors kiek nepastebimą, gelsvą žiedyną. Aktyvios galios: medicinoje naudotos klestėjimo laikaisantžeminės auguļū dalys, surinktos nuo gegužės iki rugpjūčio mėn. Augaluose gausu taninų, o svarbiausias jų poveikis yra antioksidacinis ir priešūždegiminis poveikis. Dėl šio poveikio žolė gali padėti esant nesunkiems virškinamojo trakto ir menstruacijų sutrikimams. Populiari damų mantijos arbata, kuriai užplikyti 3 arbatinius šaukštelių džiovintos žolės su puodeliu verdančio karšto vandens. Leiskite arbatai 10 minučių nusistovėti, nukoškite žolelę ir per dieną mažais gurkšneliais išgerkite 3 puodelius šiltų. Šiek tiek kartokas, bet vis dėlto malonus šviežių lapų skonis taip pat daro žolę pikantišku palydovu laukinių žolelių salotose ar laukinių žolelių sriubose. **Natūrali vieta:** Alchemilla paplitęs beveik vien šiaurinio pusrutulio senajame pasaulyje ir daugiausia auga kalnuose upelių pakrantėse, drėgnose pievose, krantinėse ir nuo kalnų iki alpių ganyklose. **Sėkmingas auginimas:** Sėklos yra šerkšnas ir lengvi gemalai. Todėl sode sėti galima pradėti nuo spalio iki sausio mėn. Sėklas geriausia išbarstyti ant žemės dubenyje, jas šiek tiek prispausti ir dubenį pastatyti apsaugotoje, bet šviesioje vietoje. Įsitikinkite, kad žemė neišdžiūvo, tačiau venkite vandens užmirkimo. Kultūros indą geriausia uždenkti maistine plėvele su skylutėmis. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. (Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleidžia augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Pavasarį smulkius daigelius vėliau galima pikuoti (persodinti) norimoje sodo vietoje maždaug 20 centimetru atstumu. Auginant patalpoje, sėklas pirmiausia reikėtų keletą dienų laikyti šaldytuve, **Geriausia vieta:** Lady's Mantle mėgsta pilną saulę, bet augs ir pavėsingose vietose. **Optimali priežiūra:** Dirvožemis turi būti daug humuso ir gana drėgnas. Jei po žydėjimo augalo nenupjaunate, dailioji mantija pasisėja savaime. Dauginti galima ir pavasarį dalijant senesnius poskiepius. Ir lapus, ir žiedus galima skinti žydėjimo metu, nors lapus galima džiovinti kaip žiemos reikmenis. Energingai genėkite augalą po žydėjimo rugpjūtį. **Žiemą:** Ponios mantija yra atspari.



Mantell tal-mara Alchemilla vulgaris

Parti importanti minn kull ġnien tal-pjanti mediċinali

Der mehrjährige Frauenmantel ist eine wichtige Pflanze in jedem Heilpflanzengarten. Schon die Germanen schätzten das Kraut und widmeten es Frigga, der Göttin der Natur und Fruchtbarkeit. Sein Name weist auf die großen, mantelförmigen Blätter hin. Von Mai bis August zeigt die Pflanze einen reichhaltigen, wenn auch etwas unscheinbaren gelblichen Blütenstand. Setzhat attivi: Dawk užplūti mediċinali matul l-awga žmienpartijiet tal-pjanti fuq l-art miġbura minn Mejju sa Awwissu. Il-pjanti huma sinjuri fit-tannini u l-aktar effetti importanti jinkludu l-effetti antioissidanti u anti-inflammatorji taghhom. Grazzi għal dawn l-effetti, il-ħaxix jista 'jgħin b'disturbi gastrointestinali u mestrwali ħfief. It-te tal-mant ta 'mara huwa popolari, li għalih inti brew 3 kuċċarini tal-ħaxix imnixxf b'tazza ilma šhun jagħli. Wara li tħalli t-tè wieqaf għal 10 minuti, għafas il-ħaxix u tixrob 3 tazzi šhan f'xips zġhar matul il-ġurnata. It-toghma kemmxejn morra, iżda madankollu pjaċevoli tal-weraq frisk, tagħmel il-ħaxix ukoll ħbieb savory fl-insalati tal-ħxejjex selvaġġi jew sopop tal-ħxejjex selvaġġi. **Post naturali:** Die Alchemilla ist fast ausschließlich in der Alten Welt der Nordhalbkugel verbreitet und wächst vor allem in Gebirgen an Bachufeln, auf feuchten Wiesen, an Böschungen und auf montanen bis alpinen Weiden. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Iż-żrieragħ huma ġlata u mikrobi ħfief. Fil-ġnien, iż-żrieragħ jista' għalhekk jibda bejn Ottubru u Jannar. L-aħjar huwa li tferrex iż-żrieragħ fuq il-ħamrija fi skutella, aghħashom f'it 'l isfel u poġġi l-iskutella f'post kenn iżda qawwi. Kun zġur li l-ħamrija ma tinxef, imma evita li jxaqleb l-ilma. L-aħjar huwa li tkopri l-bastiment tal-kultura b'cling film b'toqob fih. Dan jipproteġi l-ħamrija milli tinxef. Għandek tneħħi l-fojl għal sagħtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-ħamrija li qed tikber. Fir-rebbiegħa, in-nebbieta zġhar jistgħu mbagħad jiġu mtaqqa (reported) fil-post mixtieq fil-ġnien f'distanza ta 'madwar centimetru 20. Meta tikber għewwa, l-ewwel għandek taħžen iż-żrieragħ fil-frigġ għal ftit jiem, **L-aħjar post:** Lady's Mantle iħobb ix-xemx šhih iżda se jkber ukoll f'żoni dellija. **Kura ottimali:** Il-ħamrija għandha tkun rikka fl-umies u pjuttost niedja. Jekk ma taqtax lura l-pjanta wara l-fjur, il-mantell tal-mara se jinżera 'lu nifnsu. Il-propagazzjoni hija wkoll possibbli billi jiġu diviż għeruq anzjani fir-rebbiegħa. Kemm il-weraq kif ukoll il-fjuri jistgħu jinħasdu waqt il-fjoritura, għalkemm il-weraq jistgħu jitnixxfu bħala provvisti tax-xitwa. Aqla l-pjanta tiegħek b'mod vigoruz wara l-fjur f'Awwissu. **Fix-xitwa:** Il-mant tal-mara huwa rezistenti.



Medicinale Planten - Vrouwenmantel Alchemilla vulgaris

Een belangrijk onderdeel van elke medicinale kruidentuin

De overblijvende vrouwenmantel is een belangrijke plant in iedere geneeskrachtige kruidentuin. De Germanen waardeerden het kruid al en droegen het op aan Frigga, de godin van de natuur en vruchtbaarheid. De naam verwijst naar de grote, vachtvormige bladeren. Van mei tot augustus vertoont de plant een rijke, zij het enigszins onopvallende, gelige bloeiwijze. Werkzame krachten: De bovengrondse delen van de plant verzameld tijdens de bloeiperiode van mei tot augustus worden medicinaal gebruikt. De planten zijn rijk aan tannines en een van de belangrijkste effecten zijn hun antioxiderende en ontstekingsremmende eigenschappen. Dankzij deze effecten kan het kruid helpen bij milde gastro-intestinale en menstruatieproblemen. Damesmantelthee is populair, waarvoor 3 theelepels van het gedroogde kruid worden gebroeid met een kop kokend water. Nadat je de thee 10 minuten hebt laten trekken, giet je het kruid eraf en drink je 3 kopjes warm in kleine slokjes gedurende de dag. De licht bittere, maar toch aangename smaak van verse bladeren maakt het kruid ook een hartige begeleider in wilde kruidensalades of wilde kruidensoepen. **Natuurlijke locatie:** De Alchemilla komt bijna uitsluitend voor in de Oude Wereld van het noordelijk halfrond en groeit voornamelijk in bergen aan de oevers van beekjes, op vochtige weiden, op dijken en op berg- tot alpenweiden. **Succesvolle teelt:** De zaden zijn vorst en lichte ziektekiemen. In de tuin kan daarom tussen oktober en januari worden gezaaid. Het is het beste om de zaden op aarde in een kom te strooien, druk ze een beetje naar beneden en zet de kom op een beschermde maar lichte plaats. Zorg ervoor dat de grond niet uitdroogt, maar voorkom wateroverlast. Het kweekvat kunt u het beste afdekken met huishoudfolie met gaatjes erin. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de teeltgrond. In het voorjaar kunnen de kleine zaailingen vervolgen op de gewenste plek in de tuin op een afstand van ongeveer 20 centimeter worden verpot (verpot). Als je binnen kweekt, moet je de zaden eerst een paar dagen in de koelkast bewaren, **De beste locatie:** Vrouwenmantel houdt van volle zon, maar groeit ook in schaduwrijke gebieden. **Optimale verzorging:** De grond moet humusrijk en vrij vochtig zijn. Snoei je de plant na de bloei niet, dan zaait vrouwenmantel vanzelf. Het is ook mogelijk om te vermenigvuldigen door oudere wortelstukken in het voorjaar te verdelen. Zowel de bladeren als de bloemen kunnen tijdens de bloei worden geoogst, waarbij de bladeren kunnen worden gedroogd voor winteropslag. Na de bloei in augustus uw plant krachtig snoeien. **In de winter:** Vrouwenmantel is winterhard.



Damekappe

Alchemilla vulgaris

En viktig del av enhver hage med medisinske planter

Den flerårige damemantelen er en viktig plante i enhver medisinske plantehage. Selv tyskerne verdsette urten og dedikerte den til Frigga, gudinnen for naturen og fruktbarheten. Navnet refererer til de store, skjedeformede bladene. Fra mai til august viser planten en rik, om enn noe usynlig, gulaktig blomsterstand. Aktive krefter: De som ble brukt medisinsk i storhetstiden overjordiske plantedeler samlet fra mai til august. Plantene er rike på tanniner og de viktigste effektene inkluderer deres antioksidant- og anti-inflammatoriske effekter. Takket være disse effektene kan urten hjelpe mot milde gastrointestinale og menstruasjonsproblemer. En damemantel er populær, som du brygger 3 ts av den tørkede urten til med en kopp kokende varmt vann. Etter å ha latt teen trekke i 10 minutter, sil urten og drikk 3 varme kopper i små slurker i løpet av dagen. Den litt bitre, men likevel behagelige smaken av friske blader gjør også urten til en velsmakende følgesvenn i villurtesalater eller villurtesupper. **Naturlig beliggenhet:** Alchemillaen er nesten utelukkende utbredt i den gamle verden på den nordlige halvkule og vokser hovedsakelig i fjell på bekkebredder, på våte enger, på voller og på fjell- til alpine beitemarker. **Vellykket dyrking:** Die Samen sind Frost- und Lichtkeimer. Im Garten kann die Aussaat daher bereits zwischen Oktober und Januar beginnen. Am besten streuen Sie die Samen auf Erde in einer Schale, drücken sie nur etwas an und stellen die Schale an einen geschützten, aber hellen Platz. Achten Sie darauf, dass die Erde nicht austrocknet, aber vermeiden Sie Staunässe. Decken Sie das Anzuchtgefäß am besten mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Im Frühjahr können die kleinen Samlinge dann an den gewünschten Ort im Garten im Abstand von circa 20 Zentimetern pikiert (umgetopft) werden. Bei einer Anzucht im Haus sollten Sie die Samen zunächst einige Tage im Kühlschrank aufbewahren, um sie zur Keimung anzuregen. **Den beste beliggenheten:** Lady's Mantle elsker full sol, men vil også vokse i skyggefulle områder. **Optimal omsorg:** Jorda skal være rik på humus og ganske fuktig. Hvis du ikke skjærer ned planten etter blomstring, vil damekappen selv så. Formering er også mulig ved å dele eldre grunnstammer om våren. Både bladene og blomstene kan høstes under blomstringen, selv om bladene kan tørkes som vinterforsyning. Beskjær planten kraftig etter blomstring i august. **Om vinteren:** Damekappen er hardfør.



Płaszcz Damski

Alchemilla vulgaris

Ważna część każdego ogrodu ziołowego leczniczego

Odwieczna Lady's Mantle jest ważną rośliną w każdym ogrodzie leczniczym. Już dawni Germanie docenili to zioło i zadeedykowali je Frigdzie, bogini natury i płodności. Jego nazwa wskazuje na duże, przypominające płaszcz liście. Od maja do sierpnia wytwarza bogate, ale raczej niepozorne żółtawe kwiatostany. Substancje czynne: nadziemne części rośliny zbierane podczas kwitnienia od maja do sierpnia mają zastosowanie farmaceutyczne. Lady's Mantle jest bogata w taninę, a jej najważniejsze znaczenie wynika z działania przeciwutleniającego i przeciwzapalnego. Dlatego jest stosowany przy lekkich problemach z przewodnictwem pokarmowym i cyklem miesiącym. Najpopularniejsza jest herbata Lady's Mantle, którą przygotowuje się z trzech łyżeczek suszonego zioła, popijając filiżanką wrzątku. Po około 10 minutach gotowania na wolnym ogniu zioło można odfiltrować i wypić herbatę, najlepiej trzy filiżanki w ciągu dnia, gorącą i małymi łykami. Lekko gorzki, ale wciąż przyjemny smak świeżych liści sprawia, że Lady's Mantle nadaje się również do pikantnej sałatki z dzikich ziół lub zupy z dzikich ziół. **Naturalne pożożenie:** Alchemilla vulgaris występuje prawie wyłącznie w Starym Świecie na półkuli północnej i rośnie głównie w górach nad brzegiem potoku, na wilgotnych łąkach, zboczach i pastwiskach górskich lub alpejskich. **Udana uprawa:** Lady's Mantle to zimny i lekki kielkujący. W uprawie outdoor można rozpocząć siew już od października do stycznia. Po prostu rozsmaruj i delikatnie dociśnij nasiona do kompostu doniczkowego w misce i umieść go w miejscu osłoniętym, ale również jasnym. Utrzymuj wilgotną ziemię, ale unikaj podlewania. Idealnie, możesz przykryć pojemnik z nasionami przezroczystą folią, aby zapobiec wysychaniu ziemi, ale nie zapomnij zrobić kilku otworów w przezroczystej folii i zdejmować ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Wiosną sadzonki można podkłuć i posadzić w odległości około 20 cm od siebie w wybranym miejscu ogrodu. Jednak w przypadku rozmnażania nasion w pomieszczeniach należy początkowo przechowywać nasiona w lodówce przez kilka dni, aby zwiększyć zdolność kiełkowania. **Najlepsza lokalizacja:** Lady's Mantle preferuje miejsca w pełni nasłonecznione, ale rośnie również w miejscach bardziej zacienionych. **Optymalna pielęgnacja:** Gleba powinna być bogata w próchnicę i raczej wilgotna. Jeśli nie przycinasz rośliny po kwitnieniu, będzie się rozmnażać poprzez samosiew. Rozmnażanie jest również możliwe poprzez sadzonki korzenia wiosną. Podczas kwitnienia można zbierać zarówno liście, jak i kwiaty, a liście można ładnie wysuszyć na zimę. W sierpniu można silnie przyciąć roślinę po kwitnieniu. **W zimę:** Lady's Mantle jest mrozoodporna.



Manto de dama

Alchemilla vulgaris

Uma parte importante de cada jardim de plantas medicinais

O manto da senhora perene é uma planta importante em todos os jardins de plantas medicinais. Até os alemães valorizavam a erva e a dedicavam a Frigga, a deusa da natureza e da fertilidade. Seu nome refere-se às grandes folhas em forma de bainha. De maio a agosto, a planta apresenta uma rica inflorescência amarelada, embora um tanto discreta. Poderes ativos: Aqueles usados medicinalmente durante o apogeu das partes de plantas acima do solo coletadas de maio a agosto. As plantas são ricas em taninos e os efeitos mais importantes incluem seus efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios. Graças a esses efeitos, a erva pode ajudar com distúrbios gastrointestinais e menstruais leves. O chá de manto feminino é popular, para o qual você prepara 3 colheres de chá da erva seca com uma xícara de água fervente. Depois de deixar o chá em infusão por 10 minutos, coe a erva e beba 3 xícaras quentes em pequenos goles ao longo do dia. O sabor ligeiramente amargo, mas agradável, das folhas frescas também torna a erva uma companheira saborosa em saladas de ervas silvestres ou sopas de ervas silvestres. **Localização natural:** A Alchemilla é distribuída quase exclusivamente no Velho Mundo do hemisfério norte e cresce principalmente em montanhas nas margens dos riachos, em prados úmidos, em aterros e em pastagens montanas e alpinas. **Cultivo bem sucedido:** As sementes são geada e germes leves. No jardim, a sementeira pode, portanto, começar entre outubro e janeiro. É melhor espalhar as sementes no solo em uma tigela, pressioná-las um pouco e colocar a tigela em um local protegido, mas claro. Certifique-se de que o solo não seque, mas evite o alagamento. É melhor cobrir o recipiente de cultura com filme plástico com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. Na primavera, as pequenas mudas podem ser picadas (replantadas) no local desejado no jardim a uma distância de cerca de 20 centímetros. Ao cultivar dentro de casa, você deve primeiro guardar as sementes na geladeira por alguns dias. **A melhor localização:** Lady's Mantle adora sol pleno, mas também cresce em áreas sombreadas. **Cuidado ideal:** O solo deve ser rico em húmus e bastante úmido. Se você não cortar a planta após a floração, o manto da senhora se auto-semeará. A propagação também é possível dividindo porta-enxertos mais velhos na primavera. Tanto as folhas quanto as flores podem ser colhidas durante a floração, embora as folhas possam ser secas como suplementos de inverno. Podar sua planta vigorosamente após a floração em agosto. **No inverno:** O manto da senhora é resistente.



Plante medicinale - Mantaua Doamnei

Alchemilla vulgaris

O parte importantă a oricărei grădini de plante medicinale

Mantaua perenei este o plantă importantă în fiecare grădină de plante medicinale. Teutonii au apreciat deja planta și i-au dedicat-o lui Frigga, zeita naturii și a fertilității. Numele său se referă la frunzele mari, în formă de strat. Din mai până în august, planta prezintă o inflorescență galbui bogată, dar oarecum discretă. Forțe active: părțile supratereane ale plantei colectate în perioada de înflorire din mai până în august sunt utilizate medicamentos. Plantele sunt bogate în taninuri și unul dintre cele mai importante efecte sunt proprietățile lor antioxidante și antiinflamatoare. Datorită acestor efecte, planta poate ajuta cu probleme gastro-intestinale și menstruale ușoare. Este popular un ceai de manta pentru femei, pentru care 3 lingurițe din planta uscată sunt opărite cu o ceașcă de apă clocotită. După ce ați lăsat ceaiul să se absoarbă timp de 10 minute, turnați planta și beți 3 căni calde în înghițituri mici pe tot parcursul zilei. Gustul ușor amar, dar totuși plăcut al frunzelor proaspete, face din plantă un însoțitor picant în salatele de plante sălbatice sau supele de plante sălbatice. **Locație naturală:** Alchemilla se găsește aproape exclusiv în Lumea Veche a emisferei nordice și crește în principal în munți de pe malurile pâraurilor, pe pajiști umede, pe terasamente și pe pășuni montane până la alpine. **Cultivare de succes:** Semințele sunt îngheț și germini ușori. Prin urmare, în grădină, înșămânțarea poate începe între octombrie și ianuarie. Cel mai bine este să presărați semințele pe sol într-un vas, să le apăsați puțin și să puneți vasul într-un loc protejat, dar luminos. Asigurați-vă că solul nu se usucă, dar evitați înmuirea. Cel mai bine este să acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară cu găuri în el. Acest lucru protejează pământul de uscăre. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mușgaiului pe solul de cultivare. În primăvară, puieți mici pot fi apoi smulși (repozați) în locul dorit în grădină, la o distanță de aproximativ 20 de centimetri. Când creșteți în interior, trebuie să păstrați mai întâi semințele la frigider pentru câteva zile, **Cea mai bună locație:** Mantia doamnei iubeste soarele plin, dar crește și în zonele umbrite. **Îngrijire optimă:** Solul ar trebui să fie bogat în humus și destul de umed. Dacă nu tundeți planta după înflorire, mantaua doamnei se va înșămânța. De asemenea, este posibil să se înmulțească prin divizarea rizomilor mai vechi primăvara. Atât frunzele, cât și florile pot fi recoltate în momentul înfloririi, astfel încât frunzele pot fi uscate bine pentru depozitare în timpul iernii. După înflorire în august, tundeți planta cu putere. **În iarnă:** Mantaua doamnei este rezistentă.



Läkemedelsväxter - Dammantel

Alchemilla vulgaris

En viktig del av varje medicinsk örträdgård

Den fleråriga damens mantel är en viktig växt i alla medicinska örträdgårdar. Teutonerna uppskattade redan örten och tillägnade den Frigga, gudinnan för natur och fertilitet. Dess namn hänvisar till de stora, kappformade bladen. Från maj till augusti visar växten en rik, om något obetydlig, gulaktig blomställning. Aktiva krafter: De överjordiska delarna av växten som samlats under blomningsperioden från maj till augusti används medicinskt. Växterna är rika på tanniner och en av de viktigaste effekterna är deras antioxidativa och antiinflammatoriska egenskaper. Tack vare dessa effekter kan örten hjälpa till med milda gastrointestinala och menstruella problem. Ett kvinnligt mantelte är populärt, för vilket 3 teskedar av den torkade örten skällas med en kopp kokande vatten. Efter att ha låtit teet branta i 10 minuter, håll av örten och drick 3 koppar varma i små klunkar hela dagen. Den lite bittra, men ändå trevliga smaken av färska blad gör också örten till en pikant följeslagare i vilda ortsallader eller vilda ortsoppor. **Naturligt läge:** Alchemilla finns nästan uteslutande i den gamla världen på norra halvklotet och växer huvudsakligen i berg vid strömmar, på fuktiga ängar, på vallar och på berg till alpina betesmarker. **Framgångsrik odling:** Fröna är frost och lätta bakterier. Så i trädgården kan såningen börja mellan oktober och januari. Det är bäst att strö frön på marken i en skål, tryck bara ner dem lite och lägg skålen på en skyddad men ljus plats. Se till att jorden inte torkar ut, men undvik vattentätning. Det är bäst att täcka odlingskärlet med plastfolie med hål i. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. På våren kan de små plantorna prickas ut (omplottas) på önskad plats i trädgården på ett avstånd av cirka 20 centimeter. När du odlar inomhus bör du först hålla fröna i kylan några dagar. **Den bästa platsen:** Lady's mantel älskar full sol men växer också i skuggiga områden. **Optimal vård:** Jorden ska vara rik på humus och ganska fuktig. Om du inte beskär växten efter blomningen kommer damens mantel att så sig själv. Det är också möjligt att multiplicera genom att dela äldre jordstammar på våren. Både löv och blommor kan skördas vid blomningen, varigenom bladen kan torkas för vinterförvaring. Efter blomningen i augusti, beskär din växt kraftigt. **På vintern:** Lady's mantel är hårdig.



Dámský plášť

Alchemilla vulgaris

Důležitá součást každé zahrady s léčivými rostlinami

Plášť trvácej dámy je jedendůležitá rostlina v každé zahradě s léčivými rostlinami. Dokonce aj Nemci si bylinky vážili a zasvětili ju Frigge, bohyni přírody a plodnosti. Jeho názov sa vzťahuje na veľké listy v tvare puzdra. Od mája do augusta má rastlina bohaté, aj keď trochu nenápadné, žltkavé súkvetie. Aktívne sily: Tie, ktoré sa používali v medicíne počas rozkvetunadzemné časti rastlín zbierané od mája do augusta. Rastliny sú bohaté na triesloviny a medzi najvýznamnejšie účinky patria ich antioxidantné a protizápalové účinky. Vďaka týmto účinkom môže bylina pomôcť pri ľahkých gastrointestinálnych a menštruačných poruchách. Oblíbený je čaj z ľubovníka, na ktorý zavaríte 3 čajové lyžičky sušenej bylinky šálkou vriacej horúcej vody. Po 10 minútach lúhovania čaju scedte bylinku a pite 3 teplé šálky po malých dúškoch počas dňa. Jemne horkastá, no napriek tomu príjemná chuť čerstvých listov robí z bylinky aj pikantného spoločníka do šalátov z divokých bylín alebo polievok z divokých bylín. **Prirodzená poloha:** Alchemilla je rozšírená takmer výlučne v starom svete severnej pologule a rastie najmä v horách na brehoch potokov, na vlhkých lúkach, na násypoch a na horských až vysokohorských pasienkoch. **Úspešná kultivácia:** Semená sú mrazové a ľahké klíčky. V záhrade sa preto s výsevom môže začať medzi októbrom a januárom. Semená je najlepšie rozsypať na pôdu v miske, trochu utlačiť a misku umiestniť na chránené, ale svetlé miesto. Dbajte na to, aby pôda nevyschla, ale vyhnite sa podmáčaniu. Nádobu na kultúru je najlepšie prikryť potravinovou fóliou s otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. To zabraňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Na jar potom môžeme malé sadenice prepichnúť (presadiť) na požadované miesto v záhrade vo vzdialenosti asi 20 centimetrov. Pri pestovaní v interiéri by ste mali semená najskôr skladovať niekoľko dní v chladničke. **Najlepšie umiestnenie:** Lady's Mantle miluje plné slnko, ale porastie aj v tienistých oblastiach. **Optimálna starostlivosť:** Pôda by mala byť bohatá na humus a skôr vlhká. Ak rastlinu po odkvitnutí neodrežete, kontryhel sa samovýse. Rozmnožovanie je možné aj delením starších podpníkov na jar. Listy aj kvety je možné zbierať počas kvitnutia, aj keď listy možno sušiť ako zásoby na zimu. Po odkvitnutí v auguste rastlinu energicky zrežte. **V zime:** Dámsky plášť je odolný.



Ženski plašč

Alchemilla vulgaris

Pomemben del vsakega vrta zdravilnih rastlin

Večletni ženski plašč je edenpomembna rastlina v vsakem vrto zdravilnih rastlin. Že Nemci so zelišče cenili in ga posvečali Friggi, boginji narave in plodnosti. Njegovo ime se nanaša na velike liste v obliki ovoja. Od mája do avgusta ima rastlina bogato, čeprav nekoliko neopazno rumenkasto socvetje. Aktivne moči: tiste, ki so jih uporabljali v medicini v času razcvetanadzemne dele rastlin, nabrane od mája do avgusta. Rastline so bogate s tanini, med najpomembnejšimi učinki pa so antioksidativni in protivnetni učinki. Zaradi teh učinkov lahko zelišče pomaga pri blagih prebavnih in menstrualnih motnjah. Pri ljubljén je ženski plaščev čaj, za katerega 3 čajne žličke posušenega zelišča prelijete s skodelico vrele vode. Ko pustite čaj stati 10 minut, zelišče precedite in čez dan popijte 3 tople skodelice v majhnih požirkih. Zaradi rahlo grenkega, a vseeno prijetnega okusa svežih listov je zelišče tudi okusen spremljevalec solat iz divjih zelišč ali juh iz divjih zelišč. **Naravni habitat:** Alchemilla je razširjena skoraj izključno v starem svetu severne polobe in raste predvsem v gorah na bregovih potokov, na vlažnih travnikih, na nasipih in na gorskih do alpskih pašnikih. **Navodila za gojenje:** Semena so zmrzali in lahki kalčki. Na vrto se torej lahko začne setev med oktobrom in januarjem. Najbolje je, da semena stresemo po zemlji v skledo, jih malo potlačimo in skledo postavimo v zaščiten, a svetel prostor. Prepričajte se, da se zemlja ne izsuši, vendar se izogibajte premočevanju. Posodo z kulturo je najbolje pokriti s filmom za hrano z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni zemlji. Spomladi lahko majhne sadike pikiramo (presadimo) na želeno mesto v vrto na razdalji približno 20 centimetrov. Pri gojenju v zaprtih prostorih morate semena najprej nekaj dni hraniti v hladilniku, **Najboljša lokacija:** Lady's Mantle obožuje polno sonce, vendar bo rasla tudi v senčnih območjih. **Optimalna nega:** Tla morajo biti bogata s humusom in precej vlažna. Če rastline po cvetenju ne porežete, se bo ženski plašč sam zasejal. Razmnoževanje je možno tudi z delitvijo starejših podlag spomladi. Liste in cvetove lahko nabiramo med cvetenjem, liste pa lahko posušimo za ozimnico. Po cvetenju v avgustu rastlino močno obrežite. **V zimskem času:** Damski plašč je trdoživ.



Pie de león

Alchemilla vulgaris

Una parte importante de cualquier jardín de hierbas medicinales

El pie de león es plurianual y una planta importante en cualquier jardín de plantas medicinales. Incluso los alemanes valoran la hierba y la dedicaron a Frigga, la diosa de la naturaleza y la fertilidad. De mayo a agosto la planta muestra una inflorescencia abundante, amarillenta, que apenas se aprecia. Fuerzas activas: con fines medicinales se utilizan las partes superficiales que se colectan durante su floración de mayo a agosto. La planta es rica en taninos y entre sus principales efectos se incluyen sus acciones anti-oxidantes y anti-inflamatorias. Gracias a estos efectos, la hierba puede ayudar contra dolores leves gastrointestinales y del ciclo. Por esta razón el té de pie de león es popular, y para su preparación se vierte agua hirviendo sobre 3 cucharaditas de la hierba seca. Después se deja reposar durante 10 minutos y se retiran las hierbas y se beben en pequeños sorbos, durante todo el día, 3 tazas calientes. El sabor a hojas frescas, ligeramente amargo pero agradable, hace que la hierba también se utilice como sabroso acompañante en ensaladas de hierbas silvestres o sopas de hierbas silvestres. **Ubicación natural:** La Alchemilla se extiende casi exclusivamente por el Viejo Mundo en el hemisferio norte y crece principalmente en las montañas a orillas de los ríos, en los prados húmedos, en las laderas y en los pastos alpinos. **Cultivo exitoso:** Las semillas germinan con heladas y luz. En jardín se pueden sembrar entre octubre y enero. Lo ideal es esparcir las semillas en un cuenco, presionarlas ligeramente sobre la tierra y mantenerlas en un lugar protegido pero luminoso. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujeréelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. En primavera se trasplantan las plántulas en el jardín con 20 centímetros de distancia entre sí. Para cultivarlas en interior se recomienda mantener las semillas durante unos días en el frigorífico para aumentar la germinación. **La mejor ubicación:** El pie de león prefiere lugares a pleno sol pero también crece en zonas sombreadas. **Cuidado óptimo:** El suelo debe ser rico en humus y más bien húmedo. Si no poda las flores se propagan solas. También a través de la división de rizoma es posible la propagación. Durante la inflorescencia se pueden cosechar las flores como las hojas. Las hojas secas se pueden utilizar como reserva para el invierno. Poda la planta en agosto después de la inflorescencia. **En el invierno:** El pie de león es resistente al invierno.



Dámský plášť Alchemilla vulgaris

Důležitá součást každé zahrady léčivých rostlin

Plášť vytrvalé dámy je jednoduše rostlina v každé zahradě léčivých rostlin. I Germáni si byliny vážili a zasvětili ji Friggě, bohyni přírody a plodnosti. Jeho název odkazuje na velké listy ve tvaru pochvy. Od května do srpna rostlina vykazuje bohaté, i když poněkud nenápadné, nažloutlé květenství. Aktivní síly: Ty, které se používaly v medicíně během rozkvětu nadzemní části rostlin sbírané od května do srpna. Rostliny jsou bohaté na třísloviny a mezi nejvýznamnější účinky patří jejich antioxidační a protizánětlivé účinky. Díky těmto účinkům může bylina pomoci při mírných gastrointestinálních a menstruačních poruchách. Oblíbený je kontryhelový čaj, ke kterému spaříte 3 lžičky sušené bylinky šálkem vroucí vody. Po 10 minutách louhování čaje sceďte bylinku a pijte 3 teplé šálky po malých doušcích během dne. Lehce nahořklá, ale přesto příjemná chuť čerstvých listů dělá z bylinky také pikantního společníka do salátů z divokých bylin nebo polévek z divokých bylin. **Přirozená poloha:** Alchemilla je rozšířena téměř výhradně ve Starém světě severní polokoule a roste především v horách na březích potoků, na vlhkých loukách, na náspech a na horských až vysokohorských pastvinách. **Úspěšné pěstování:** Die Samen sind Frost- und Lichtkeimer. Im Garten kann die Aussaat daher bereits zwischen Oktober und Januar beginnen. Am besten streuen Sie die Samen auf Erde in einer Schale, drücken sie nur etwas an und stellen die Schale an einen geschützten, aber hellen Platz. Achten Sie darauf, dass die Erde nicht austrocknet, aber vermeiden Sie Staunässe. Decken Sie das Anzuchtgefäß am besten mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Im Frühjahr können die kleinen Samlinge dann an den gewünschten Ort im Garten im Abstand von circa 20 Zentimetern pikiert (umgepopt) werden. Bei einer Anzucht im Haus sollten Sie die Samen zunächst einige Tage im Kühlschrank aufbewahren, um sie zur Keimung anzuregen. **Nejlepší umístění:** Lady's Mantle miluje plné slunce, ale poroste i ve stinných oblastech. **Optimální péče:** Půda by měla být bohatá na humus a spíše vlhká. Pokud rostlinu po odkvětu nesestřiháte, kontryhel se samovysévá. Množení je možné i jarním dělením starších podnoží. Listy i květy lze sklízet během květu, i když listy lze sušit jako zimní zásoby. Po odkvětu v srpnu rostlinu energicky seřízněte. **V zimě:** Dámský plášť je odolný.



Bayan manto Alchemilla vulgaris

Her şifalı bitki bahçesinin önemli bir parçası

Çok yıllık hanımın mantosu birher şifalı bitki bahçesinde önemli bir bitki. Almanlar bile bitkiye değer verdi ve onu doğa ve doğurganlık tanrıçası Frigga'ya adadı. Adı, büyük, kılıf şeklindeki yaprakları ifade eder. Mayıs'tan Ağustos'a kadar bitki, biraz göze çarpmasa da zengin, sarımsı bir çiçeklenme gösterir. Aktif güçler: Altın çağda tıbbi olarak kullanılanlar Mayıs'tan Ağustos'a kadar toplanan yer üstü bitki parçaları. Bitkiler tanen bakımından zengindir ve en önemli etkileri antioksidan ve antiinflamatuvar etkilerini içerir. Bu etkiler sayesinde bitki, hafif mide-bağırsak ve adet bozukluklarına yardımcı olabilir. Bir bardak kaynar su ile 3 çay kaşığı kuru ot demlediğiniz bir bayanın manto çayı popülerdir. Çay 10 dakika demlendikten sonra bitkiyi süzün ve gün boyunca küçük yudumlarla 3 fincan ılık için. Taze yaprakların hafif acı ama yine de hoş tadı, bitkiyi yabancı bitki salatalarında veya yabancı bitki çorbalarında lezzetli bir arkadaş yapar. **Doğal konum:** Alchemilla, neredeyse tamamen kuzey yarımkürenin Eski Dünyasında dağıtılır ve çoğunlukla nehir kıyılarındaki dağlarda, ıslak çayırarda, bentlerde ve dağlık ila dağlık meralarda yetişir. **Başarılı yetiştirme:** Tohumlar don ve hafif mikropardır. Bahçede ekim bu nedenle Ekim ve Ocak ayları arasında başlayabilir. Tohumları bir kapta toprağa serpmek, biraz bastırmak ve kabı korunaklı ama aydınlık bir yere koymak en iyisidir. Toprağın kurumadığından emin olun, ancak su birikmesinden kaçının. Kültür kabını, içinde delikler olan streç filmle örtmek en iyisidir. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. İlkbaharda, küçük fideler daha sonra bahçede istenen yere yaklaşık 20 santimetre mesafede dikilebilir (saksısı dikilebilir). Kapalı alanda yetiştirirken tohumları önce birkaç gün buzdolabında saklamalı, **En iyi konum:** Lady's Mantle tam güneşi sever ama aynı zamanda gölgeli alanlarda da büyür. **Optimum bakım:** Toprak humus bakımından zengin ve oldukça nemli olmalıdır. Çiçek açtıktan sonra bitkiyi kesmezseniz hanım mantosu kendi kendine tohumlanır. İlkbaharda daha yağlı anaçların bölünmesiyle çoğaltma da mümkündür. Yapraklar kış malmemeleri olarak kurutulabilse de, hem yapraklar hem de çiçekler çiçeklenme sırasında toplanabilir. Ağustos ayında çiçek açtıktan sonra bitkinizi kuvvetlice budayın. **Kışın:** Leydi mantosu dayanıklıdır.



Női köpeny Alchemilla vulgaris

Minden gyógynövénykert fontos része

Az évelő női palást egyfontos növény minden gyógynövénykertben. Még a németek is nagyra értékelték a gyógynövényt, és Friggának, a természet és a termékenység istennőjének ajánlották. Neve a nagy, hüvely alakú levelekre utal. Májustól augusztusig a növény gazdag, bár kissé feltűnő, sárgás virágzatot mutat. **Természetes elhelyezkedés:** Az Alchemilla szinte kizárólag az északi félteke óvilágában elterjedt, és főleg hegyekben, patakpartokon, nedves réteken, töltéseken és hegyi-alpesi legelőkön nő. **Sikeres termesztés:** A magvak fagy és könnyű csírák. A kertben tehát a vetés október és január között kezdődhet. A legjobb, ha a magokat egy edényben szórjuk ki a talajra, kicsit nyomjuk le, és tegyük védett, de világos helyre a tálat. Ügyeljen arra, hogy a talaj ne száradjon ki, de kerülje a vizesedést. A legjobb, ha a tenyészedényt lyukas fóliával fedi le. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. A kis palántákat tavasszal a kertben a kívánt helyre, körülbelül 20 centiméteres távolságból kiszűrhetjük (átültethetjük). Beltéri termesztéskor a magokat először néhány napig hűtőszekrényben kell tárolni, **A legjobb hely:** A Lady's Mantle szereti a teljes napsütést, de árnyékos területeken is megnő. **Optimális gondozás:** A talajnak humuszban gazdagnak és meglehetősen nedvesnek kell lennie. Ha virágzás után nem vágja vissza a növényt, a női köpeny magától megveti magát. Szaporítása az idősebb alanyok tavaszi felosztásával is lehetséges. A levelek és a virágok virágzás közben is betakaríthatók, bár a levelek téli kellékként száríthatók. Az augusztusi virágzás után erőteljesen metssze meg növényét. **Télen:** A hölgyköpeny strapabíró.

: : : : :



レディースマントル

Alchemilla vulgaris

薬草畑の大切な植物

多年草で、あらゆる薬草畑にとって重要な植物です。ドイツではこのハーブを高く評価し、それを自然と豊饒の女神フリッグに捧げました。名称は大きなマントのような葉に由来します。5月から8月にかけて、豊かですが目立たない黄色い花序を形成します。
活性物質：5月から8月の開花中に収穫される植物の地上部が薬として利用されます。タンニンが豊富に含まれており、主に抗酸化作用と抗炎症作用があります。それにより、胃腸障害や月経周期の改善に使用されます。人気のあるハーブティーは小さじ3杯のドライハーブを沸騰したお湯に入れ、約10分の煮詰めた後に濾し、温かいものを1日3カップ飲むことをお勧めします。少々苦味がありますが、新鮮な葉はワイルドハーブサラダやワイルドハーブスープとして楽しめます。

自然な場所:

もっぱら北半球の旧大陸に生息しており、川岸の山、湿った牧草地、斜面や低山地またはアルプスの牧草地で生育しています。

栽培成功:

光発芽種子で低温環境で発芽します。屋外では10月～1月に種を植えることができます。種を栽培用土に広げて軽く押さえるようにして、その鉢を明るく保護された場所で保管してください。土壌は湿った状態に保ちますが、水溜まりができないように注意してください。サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2～3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外するのが理想的です。そうすることで、カビの発生を防ぎます。春には苗を屋外に20cm間隔で植えることができます。屋内で種子繁殖させる場合は発芽性を高めるために、最初に種を数日間冷蔵庫で保管する必要があります。

最高のロケーション: 非常に日当たりの良い場所を好みますが、日陰でも生育します。

最適なケア:

腐植土が豊富で湿った土壌を使用する必要があります。開花後に刈らないと、自然播種によって再び発芽します。春に切った根を使って増やすこともできます。開花期には花と葉を収穫でき、葉は冬のストックとして乾燥させます。開花後の8月にはしっかりと刈り込んでください。

冬に: 耐寒性を備えています。

SKU: 15205 / Frauenmantel