

SAFLAX®



Tips



© 1. médée Masclef 2. JanRehsehuh - CC-BY-SA-3.0

Matricaria chamomilla

| | | | | | | | | | |
|---|----------------------|----|-------|---|---|------------------|----|-------|---|
|  | 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 |



Истинска лайка

Matricaria chamomilla

Мека сила на слънчевите богове

Истинската лайка е старо лечебно растение, което се използва предимно при стомашни и чревни проблеми и възпаления. Едногодишното тревисто растение достига височина от 15 до 50 сантиметра и всички части на растението излъчват силна миризма на лайка. От май до септември техните цветни глави показват бели лъчеви цветчета отвън и гъсто опаковани жълти тръбести цветчета в центъра. Ефективни сили: Още от древността лечителите са знаели за здравните ефекти на метеоризъм, проблеми с черния дроб и всякакви възпаления, а през Средновековието билкарите са открили ефекта им и върху респираторни заболявания. Чай: Залейте 150 мл гореща вода върху две супени лъжици цветя и оставете чая да кисне, покрийте, за няколко минути. Вана: Добавете литър чай към водата за баня. Лапи: Три до пет супени лъжици цветове се заливат със 100 мл гореща вода. След 10 минути прецедете и накуснете пликите в него. Моля, обърнете внимание: Никога не трябва да използвате препарати, направени от цветя на лайка върху или в очите и хората, които са алергични към растенията от маргаритка, не трябва да използват лайка. **Естествено местоположение:** Родината на истинската лайка е в Близкия изток, както и в Южна и Източна Европа. където може да се намери до надморска височина от 1300 метра. **Успешно отглеждане:** В градината е най-добре да се култивира в подготвени канали, за да се предотврати насяването на вятъра, тъй като при поникване на светлина фините семена не трябва да се покриват с пръст, а само да се притискат. Обикновено покълването става след една до две седмици. Най-висок добив ще постигнете със сеитба през есента (но тогава със зимна защита) и "жътва" в края на август до началото на септември. При пролетната сеитба добивите са по-ниски – но отделните цветове са по-едри. **Най-доброто местоположение:** Лайката не е много възискателна към местоположението си, стига да е топло, слънчево и умерено влажно. **Оптимална грижа:** Лайката се използва за бедна на хранителни вещества и суха почва и затова е невзискателна. Но избягвайте преовлажняване и оставете почвата да изсъхне. Прибирането на реколтата в точното време е важно, защото колкото повече напредва цъфтежът, толкова по-ниско е съдържанието на етерично масло. Най-доброто време за бране е, когато две трети от цветовете са се отворили на главите - оптимално обяд в сухи и топли дни, когато главите са напълно отворени и съдържат най-много етерично масло. Веднага след бране разстелете цветовете в поднос и го поставете на безветрено и топло място без пряко слънце. След ден или два цветята трябва да са достатъчно сухи. Сега можете да премахнете цветовете и да съхранявате главите в плътно затворени буркани на тъмно до една година. **През зимата:** Истинската лайка всъщност е издръжлива. Въпреки това е препоръчително да покриете основата със слой слама.



Ægte kamille

Matricaria chamomilla

Solgudernes milde kraft

Ægte kamille er en gammel lægeplante, der primært bruges mod mave- og tarmproblemer og betændelse. Den årlige urteagtige plante når en højde på 15 til 50 centimeter, og alle dele af planten udsåler en stærk kamillelugt. Fra maj til september viser deres blomsterhoveder hvide strålebuketter på ydersiden og tætpackede gule rørformede buketter i midten. Effektive kræfter: Siden oldtiden har healere også kendt til helbredseffekterne af flatulens, leverproblemer og betændelse af enhver art, og i middelalderen opdagede urtelæger også deres effekt på luftvejssygdomme. Te: Hæld 150 ml varmt vand over to teskefulde blomster og lad teen trække, tildækket, i et par minutter. Bad: Tilsæt en liter te til badevandet. Omslag: Hæld 100 ml varmt vand over tre til fem skefulde blomster. Efter 10 minutter skal du si og lægge kuverterne i blød i den. Bemærk venligst: Du bør aldrig bruge præparater lavet af kamilleblomster på eller i øjnene, og folk, der er allergiske over for tusindfrydplanter, bør ikke bruge kamille. **Naturlig beliggenhed:** Det oprindelige hjem for ægte kamille er i det nære østen såvel som i det sydlige og østlige Europa. hvor den kan findes op til 1300 meters højde. **Succesfuld dyrkning:** I haven er det bedst at dyrke i forberedte riller for at forhindre vindafdrift, for efterhånden som lyset spirer, skal de fine frø ikke dækkes med jord, men kun presses ned. Spiring sker normalt efter en til to uger. Du opnår det højeste udbytte ved at så om efteråret (men da med vinterbeskyttelse) og én "høst" slutningen af august til begyndelsen af september. Ved forårs såning er udbyttet lavere – men de enkelte blomster er større. **Den bedste beliggenhed:** Kamille er ikke særlig krævende for sin placering, så længe den er varm, solrig og moderat fugtig. **Optimal pleje:** Kamille bruges til næringsfattig og tør jord og er derfor ikke krævende. Men undgå vandfyldning og lad jorden falde ret tør. Det er vigtigt at høste på det rigtige tidspunkt, fordi jo længere blomstringen skrider frem, jo lavere er indholdet af æterisk olie. Det bedste tidspunkt at plukke er, når to tredjedele af blomsterne har åbnet sig på hovederne - optimalt ved middagstid på tørre og varme dage, hvor hovederne er helt åbne og indeholder den mest æteriske olie. Straks efter plukningen fordeles blomsterne på en bakke og stilles et vindstille og varmt sted uden direkte sol. Efter en dag eller to skal blomsterne være tilstrækkeligt tørre. Nu kan du fjerne blomsterne og opbevare hovederne i tæt lukkede krukker i mørke i op til et år. **Om vinteren:** Ægte kamille er faktisk hårdfør, men det er dog tilrådeligt at dække bunden med et lag halm.



Echte Kamille

Matricaria chamomilla

Milde Kraft der Sonnengötter

Die Echte Kamille ist eine alte Heilpflanze, die vor allem bei Magen- und Darmbeschwerden sowie bei Entzündungen Verwendung findet. Die einjährige krautige Pflanze erreicht Wuchshöhen von 15 bis 50 Zentimetern und alle Pflanzenteile verströmen einen starken Kamillengeruch. Von Mai bis September zeigen ihre Blütenköpfchen außen weiße Zungenblüten und in der Mitte ihre dicht gedrängten gelben Röhrenblüten. Wirkende Kräfte: Seit der Antike wussten die Heilkundigen auch um die gesundheitlichen Wirkungen bei Blähungen, Leberleiden und Entzündungen aller Art und im Mittelalter entdeckten Kräuterkundige zudem ihre Wirkung bei Atemwegskrankheiten. Tee: Übergießen Sie zwei Teelöffel Blüten mit 150 ml heißem Wasser und lassen den Tee für einige Minuten abgedeckt ziehen. Bad: Fügen Sie einen Liter Tee dem Badewasser zu. Umschläge: Drei bis 5 Löffel Blüten mit 100 ml heißem Wasser übergießen. Nach 10 Minuten abseihen und die Umschläge darin einweichen. Bitte beachten Sie: Selbst hergestellte Zubereitungen aus Kamillenblüten sollten Sie keinesfalls am oder im Auge anwenden und Menschen, die auf Korbblütler allergisch reagieren, sollten Kamille nicht benutzen. **Naturstandort:** Die ursprüngliche Heimat der Echten Kamille liegt in Vorderasien sowie in Süd- und Osteuropa, wo sie bis in Höhenlagen von 1300 Metern zu finden ist. **Anzucht:** Im Garten nehmen Sie die Anzucht am besten in vorbereiteten Rillen vor, um die Windverdriftung zu verhindern, denn als Lichtkeimer sollte das feine Saatgut nicht mit Erde bedeckt, sondern nur angedrückt werden. Die Keimung erfolgt gewöhnlich nach ein bis zwei Wochen. Den höchsten Ertrag erreichen Sie bei Aussaat im Herbst (dann aber mit Winterschutz) und einer „Ernte“ Ende August bis Anfang September. Bei einer Frühjahrsaat sind die Erträge niedriger - dafür sind die Einzelblüten größer. **Standort:** Die Kamille stellt keine hohen Ansprüche an ihren Standort, solange er warm, sonnig und mäßig feucht ist. **Pflege:** Kamille ist nährstoffarme und trockene Böden gewohnt und daher anspruchslos. Vermeiden Sie aber Staunässe und lassen Sie die Erde eher trocken fallen. Der richtige Erntezeitpunkt ist wichtig, denn je weiter die Blüte fortschreitet, desto geringer ist der Gehalt an ätherischen Ölen. Wenn zwei Drittel der Blüten am Köpfchen aufgeblüht sind, ist die beste Zeit zum Pflücken - optimal mittags an trockenen und warmen Tagen, wenn sich die Köpfchen voll öffnen und das meiste ätherische Öl enthalten. Verteilen Sie die Blüten direkt nach dem Pflücken auf einem Tablett und stellen es an einen windstillen und warmen Platz ohne direkte Sonne. Nach ein bis zwei Tagen sollten die Blüten dann ausreichend getrocknet sein. Jetzt können Sie die Blüten entfernen und die Köpfchen in dicht schließenden Gläsern bis zu einem Jahr dunkel lagern. **Im Winter:** Die Echte Kamille ist eigentlich winterhart. Trotzdem empfing sie sich die Basis mit einer Strohschicht zu bedecken.



Mayweed

Matricaria chamomilla

The gentle power of the sun gods

Mayweed is an old medicinal plant that helps particularly with gastro-intestinal problems and is also known as remedy for inflammations. The annual, herbaceous plant grows 15 to 50 cm tall and exhales with every part a strong chamomile aroma. From May until September it produces flower heads with white ligulate ray flowers on the outside and narrowly arranged yellow-coloured tubular florets in the center. Active agents: Since ancient times, healers know about the positive effects that the plant has with flatulence, liver complaints and all sorts of inflammations. During the Middle Ages, herbalists also found Mayweed to be effective against respiratory diseases. Tea: Dash two teaspoonsful of flowers with 150 ml hot water and let it simmer under a cover for a couple of minutes. Bath: Add about one litre of tea to your bathwater. Compresses: Dash three to five spoons of flowers with 100 ml hot water, sieve the brew after 10 minutes, and soak the cloths for the compress in it. Be advised: Homemade brews with Mayweed should never be used as remedy for the eyes or parts around the eyes, and people with an allergy against composite plants shouldn't use Mayweed at all. **Natural location:** Mayweed is originally native in the Middle East, as well as in southern and eastern Europe, where it grows in altitudes of up to 1300 meters. **Successful cultivation:** For propagation outdoors in your garden, you should arrange grooves in the soil to provide some wind-protection - the Mayweed is a light germinator and the fine seeds will not be covered with potting compost, but only gently pressed onto the earth. Usually, it takes only one or two weeks until germination. You will achieve the greatest benefit by planting the seeds in autumn, but only with a frost-protection, and harvesting between end of August and beginning of September. When you spread the seeds in spring, the plants will be less productive, but the separate flowers will be bigger. **The best location:** Mayweed is a rather modest plant and doesn't need a particular location for cultivation, as long as it is kept warm, sunny and moderately moist. **Optimal care:** Mayweed is accustomed to nutrient-poor and dry soil and, therefore, a rather modest plant. Just see to avoid waterlogging, and let the earth rather dry out a bit than watering too much. The right timing for harvesting is important because the further the blossom matures, the less essential oil it contains. If two thirds of the flower heads have flourished, it would be the best time to pluck the flowers - preferably around noon on dry and warm days, when the flower heads contain the most essential oil. Spread the flowers immediately afterwards on a tray and keep them in a windless and warm place without direct sunlight. After one or two days, the blossoms should have been dried sufficiently. Now, the flowers can be removed and the heads can be kept for up to one year in properly sealed glasses in a darker place. **In the winter:** Mayweed is basically frost-hard. However, it is advisable to protect the roots with a layer of straw.



Tõeline kummel

Matricaria chamomilla

Päikesejumalate mahe jõud

Päris kummel on vana ravimtaim, mida kasutatakse eelkõige mao- ja sooleprobleemide ning põletike puhul. Üheaastane rohttaim ulatub 15–50 sentimeetri kõrguseni ja kõikidest taimeosadest õhkuub tugevat kummelilõhna. Maist septembrini on nende õiepeadel väljas valged kiirõisikud ja keskel tihedalt pakitud kollased torukujulised õisikud. Tõhusad jõud: iidsetest aegadest on tervendajad teadnud ka kõhupuhituse, maksaprobleemide ja igasuguste põletike mõju tervisele ning keskajal avastasid taimeteadlased ka nende mõju hingamisteede haigustele. Tee: Vala kahele teelusikatäie lilledele 150 ml kuumat vett ja lase teel kaane all mõni minut tõmmata. Vann: lisage vannivette liiter teed. Kompositsioonid: valage kalm kuni viis lusikatäit liili 100 ml kuumat vett. 10 minuti pärast kurna ja leota ümbrikud selles. Pange tähele: te ei tohi kunagi kasutada kummelilõitest valmistatud preparaate silmadel ega silmades ning inimesed, kes on karikakrataimede suhtes allergilised, ei tohiks kummelit kasutada. **Looduslik asukoht:** Tõelise kummeli algkodu on nii Lähis-Idas kui ka Lõuna- ja Ida-Euroopas, kus seda võib leida kuni 1300 meetri kõrgusel. **Edukas kasvatamine:** Aias on kõige parem harida ettevalmistatud soontes, et vältida tuule triivi, sest valguse idanedes ei tohi peened seemned mullaga katta, vaid ainult alla suruda. Idanemine toimub tavaliselt ühe kuni kahe nädala pärast. Suurima saagi saavutate sügisel külvamisega (aga siis talvekaitsega) ja ühe "saagiga" augusti lõpust septembri alguseni. Kevadkülviga on saagid väiksemad – üksikud õied aga suuremad. **Parim asukoht:** Kummel ei ole oma asukoha suhtes kuigi nõudlik, kuni see on soe, päikeseline ja parasniiske. **Optimaalne hooldus:** Kummel on harjunud toitainetevaese ja kuiva mullaga ning on seetõttu vähenõudlik. Kuid vältige vettimist ja laske mullal kuivada. Õigeaegne koristamine on oluline, sest mida edasi õitsemine edeneb, seda madalam on eeterlike õlide sisaldus. Parim aeg korjamiseks on siis, kui kaks kolmandikku õitest on peadel avanenud - optimaalselt keskpäeval kuivadel ja soojadel päevadel, kui pead on täielikult avatud ja sisaldavad kõige rohkem eeterlikku õli. Vahtutud pärast korjamist laota õied kandikule ning pane tuulevaikse ja sooja kohta, ilma otsese päikesevalgusega. Päeva või kahe pära peaksid lilled olema piisavalt kuivad. Nüüd saate õied eemaldada ja hoida päid tihedalt suletud purkides pimedas kuni aasta. **Talvel:** Die Echte Kamille ist eigentlich winterhart Trotzdem empfielt es sich die Basis mit einer Strohschicht zu bedecken.



Todellinen kamomilla

Matricaria chamomilla

Auringonjalien lievä voima

Aito kamomilla on vanha lääkekasvi, jota käytetään ensisijaisesti maha- ja suolistongelmiin ja tulehduksiin. Yksivuotinen ruohokasvi saavuttaa 15-50 senttimetrin korkeuden ja kaikki kasvin osat tihevat voimakasta kamomillan hajua. Toukokuusta syyskuuhun niiden kukkapäiden ulkopuolella on valkoisia sädekukkia ja keskellä tiheästi pakkautuneita keltaisia putkimaisia kukintoja. Tehokkaat voimat: Muinaisista ajoista lähtien parantajat ovat tiensneet myös ilmavaivojen, maksongelmien ja kaikenlaisten tulehdusten tervysvaikutuksista, ja keskiajalla yrttitukijat havaitsivat myös niiden vaikutuksen hengitystiesairauksiin. Tee: Kaada 150 ml kuumaa vettä kahden teelusikalisen kukkien päälle ja anna teen kiehua peitettynä muutama minuutti. Kylpy: Lisää litra teetä kylpyveteen. Haude: Kaada 100 ml kuumaa vettä kolmesta viiteen lusikaliseen kukkia. Siivilöi ja liota kirjakuoret 10 minuutin kuluttua. Huomaa: Älä koskaan käytä kamomillakukista valmistettuja valmisteita silmissä tai silmissä, eivätkä ihmiset, jotka ovat allergisia päivänkakkarakalle, saa käyttää kamomillaa. **Luonnollinen sijainti:** Aidon kamomillan alkuperäinen koti on Lähi-idässä sekä Etelä- ja Itä-Euroopassa, jossa se löytyy jopa 1300 metrin korkeudesta. **Onnistunut viljely:** Puutarhassa on parasta viljellä valmiissa urissa tuulen kulkeutumisen estämiseksi, koska valon itäessä hienoja siemeniä ei tule peittää mullalla, vaan vain puristaa alas. Itäminen tapahtuu yleensä yhden tai kahden viikon kuluttua. Saavutat suurimman sadon kylvämällä syksyllä (mutta sitten talvisuojalla) ja yhdellä "satolla"elokuun lopusta syyskuun alkuun. Kevätkylvössä sadot ovat pienemmät - mutta yksittäiset kukat ovat suurempia. **Paras sijainti:** Kamomilla ei ole kovin vaativa sijaintilleen, kunhan se on lämmin, aurinkoinen ja kohtalaisen kostea. **Optimaalinen hoito:** Kamomilla on tottunut ravinnepöyhään ja kuivaan maaperään, joten se on vaatimaton. Mutta vältä kastumista ja anna maaperän kuivua melko kuivaksi. Sadonkorjuu oikeaan aikaan on tärkeää, sillä mitä pidemmälle kukinta etenee, sitä pienempi on eeteristen öljyjen pitoisuus. Paras aika poimia on, kun kaksi kolmasosaa kukista on avautunut päissä -optimaalisesti keskipäivällä kuivina ja lämpiminä päivinä, jolloin päät ovat täysin auki ja sisältävät eniten eeteristä öljyä. Levitä kukat heti poiminnan jälkeen tarjottimelle ja laita tuuletettomaan ja lämpimään paikkaan ilman suoraa aurinkoa. Päivän tai kahden kuluttua kukkien tulee olla riittävän kuivia. Nyt voit poistaa kukat ja säilyttää tuuletettuihin suljetuihin purkeissa pimeässä jopa vuoden. **Talvella:** Aito kamomilla on todella kestävä, mutta pohja kannattaa kuitenkin peittää kerroksella olkia.



Camomille sauvage

Matricaria chamomilla

Force douce du dieu du soleil

La camomille sauvage est une ancienne plante médicinale qui est surtout utilisée en cas de problèmes gastriques et de troubles intestinaux, ainsi que pour les inflammations. La plante herbacée annuelle atteint des hauteurs de 15 à 50 centimètres et toutes les parties de la plante exhalent une forte odeur de camomille. Ses petites capitules montrent des pétales blanches à l'extérieur et ses fleurs tubulaires jaunes serrées au milieu de mai à septembre. Forces agissantes : Depuis l'Antiquité, les guérisseurs étaient au courant des effets sanitaires en cas de flatulence, de maladie du foie, et de toutes sortes de blessures, et les herboristes ont découvert son effet sur les maladies respiratoires au Moyen Âge. Thé : Plongez deux cuillerées de fleurs dans 150 ml d'eau chaude et laissez le thé recouvert infuser pendant quelques minutes. Bain : Ajoutez un litre de thé à l'eau du bain. Compresses : Plongez trois à cinq cuillerées de fleurs dans 100 ml d'eau chaude. Egouttez après 10 minutes et trempez les compresses dedans. Faites attention : Vous ne devez jamais utiliser des préparations à base de fleurs de camomille produites vous-mêmes sur ou dans l'oeil, et les personnes allergiques aux plantes de la familles des Asteraceae ne doivent pas utiliser la camomille. **Emplacement naturel:** L'origine de la camomille sauvage se trouve en Proche-Orient, ainsi qu'en Europe du Sud et en Europe de l'Est, où l'on la retrouve à des altitudes jusqu'à 1 300 mètres. **Culture réussie:** La culture dans le jardin doit se faire de préférence dans des sillons préparés, afin d'éviter le vent, car l'ensemencement fin ne doit pas être recouvert de terre, mais légèrement appuyé dans la terre, car les graines ont besoin de lumière de germer. En général, la germination dure une à deux semaines. Vous aurez le profit le plus important si vous semez les graines en automne (avec une protection hivernale) et une récolte de fin août à début septembre. Les bénéfices sont moins importants si vous semez les graines en printemps, les fleurs sont plus grosses. **Le meilleur emplacement:** La camomille n'a pas beaucoup d'exigences dans son emplacement du moment qu'il est chaud, ensoleillé et modérément humide. **Soins optimaux:** La camomille est habituée à des terres sèches et pauvres en nutriments et est donc peu exigeante. Cependant, il faut éviter l'eau stagnante et laisser la terre se sécher un peu. La bonne période de récolte est importante, car plus la floraison avance, moins le contenu en huiles essentielles est importante. Si deux tiers des têtes de fleurs se sont épanouies, cela signifie que c'est le meilleur moment pour les cueillir, de préférence à midi lors de journées chaudes et sèches, lorsque les petites têtes de fleurs s'ouvrent pleinement et contiennent le plus d'huile essentielle. Répartissez les fleurs directement après la cueillette sur un plateau et mettez-le dans un endroit chaud et calme sans de rayonnements directs du soleil. Les fleurs doivent être suffisamment séchées après un à deux jours. Vous pouvez maintenant enlever les fleurs et conserver les petites têtes de fleurs dans des verres bien fermées à l'ombre pendant un an maximum. **En hiver:** La camomille sauvage est rustique. Il est quand même conseillé de recouvrir la base avec une couche de pailles.



Πραγματικό χαμομήλι

Matricaria chamomilla

Ήλια δύναμη των θεών του ήλιου

Το πραγματικό χαμομήλι είναι ένα παλιό φαρμακευτικό φυτό που χρησιμοποιείται κυρίως για στομαχικά και εντερικά προβλήματα και φλεγμονές. Το ετήσιο πουλός φυτό φτάνει σε ύψος τα 15 με 50 εκατοστά και όλα τα μέρη του φυτού αποπνέουν έντονη μυρωδιά χαμομηλιού. Από τον Μάιο έως τον Σεπτέμβριο, τα κεφάλια των λουλουδιών τους εμφανίζουν λευκές ακτίνες στο εξωτερικό και πυκνά συσκευασμένες κίτρινες σωληνωδείς μπουκίτσες στο κέντρο. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Από την αρχαιότητα, οι θεραπευτές γνώριζαν επίσης για τις επιπτώσεις του μεταωριμού στην υγεία, των ηπιατικών προβλημάτων και των φλεγμονών κάθε είδους, και στο Μεσαίωνα οι βοτανολόγοι ανακάλυψαν επίσης την επίδρασή τους στις αναπνευστικές ασθένειες. Τσάι: Ρίξτε 150 ml ζεστό νερό πάνω από δύο κουταλάκια του γλυκού λουλούδια και αφήστε το τσάι να βράσει, σκεπασμένο, για λίγα λεπτά. Μπάνιο: Προσθέστε ένα λίτρο τσάι στο νερό του μπάνιου. Καταπλάσματα: Ρίξτε 100 ml ζεστό νερό πάνω από τρεις έως πέντε κουταλιές λουλούδια. Μετά από 10 λεπτά, σουρώσουμε και μουλιάζουμε του φακέλους σε αυτό. Σημείωση: Δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείτε παρασκευάσματα από άνη χαμομηλιού πάνω ή μέσα στα μάτια και τα άτομα που είναι αλλεργικά στα φυτά μαργαρίτας δεν πρέπει να χρησιμοποιούν χαμομήλι. **Φυσική τοποθεσία:** Το αρχικό σπίτι του πραγματικού χαμομηλιού βρίσκεται στην Εγγύς Ανατολή καθώς και στη νότια και ανατολική Ευρώπη, όπου μπορεί να βρεθεί σε υψόμετρο 1300 μέτρων. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Στον κήπο, είναι καλύτερο να καλλιεργείται σε προετοιμασμένες αυλακώσεις για να αποφευχθεί η μετατόπιση του ανέμου, γιατί καθώς το φως φτάνει, οι λεπτοί σπόροι δεν πρέπει να καλύπτονται με χώμα, αλλά μόνο να συμπιέζονται προς τα κάτω. Η βλάστηση εμφανίζεται συνήθως μετά από μία έως δύο εβδομάδες. Θα επιτύχετε την υψηλότερη απόδοση με σπορά το φθινόπωρο (αλλά στη συνέχεια με χειμερινή προστασία) και μια «συγκομιδή» τέλη Αυγούστου με αρχές Σεπτεμβρίου. Με την ανοιχτή σπορά, οι αποδόσεις είναι χαμηλότερες - αλλά τα μεμονωμένα άνθη είναι μεγαλύτερα. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το χαμομήλι δεν είναι πολύ απαιτητικό στη θέση του, εφόσον είναι ζεστό, ηλιόλουστο και μέτρια υγρασία. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το χαμομήλι χρησιμοποιείται σε φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και ξηρά εδάφη και ως εκ τούτου δεν είναι απαιτητικό. Αποφύγετε όμως την υπερχείλιση και αφήστε το χώμα να πέσει μάλλον στεγνό. Η συγκομιδή τη σωστή στιγμή είναι σημαντική γιατί όσο πιο πολύ προχωρά η ανθοφορία τόσο χαμηλότερη είναι η περιεκτικότητά σε αιθέριο έλαιο. Η καλύτερη στιγμή για να μαζέψετε είναι όταν τα δύο τρίτα των λουλουδιών έχουν ανοίξει στα κεφάλια - βέλτιστα το μεσημέρι σε ξηρές και ζεστές μέρες, όταν τα κεφάλια είναι πλήρως ανοιχτά και περιέχουν το πιο αιθέριο έλαιο. Αμέσως μετά το μαζέψα αναλώστε τα λουλούδια σε ένα δίσκο και τα βάζουμε σε απάνεμο και ζεστό μέρος χωρίς άμεσο ήλιο. Μετά από μια ή δύο μέρες, τα λουλούδια πρέπει να είναι αρκετά στεγνά. Τώρα μπορείτε να αφαιρέσετε τα λουλούδια και να αποθηκεύσετε τα κεφάλια σε καλά κλεισμένα βάζα στο σκοτάδι για έως και ένα χρόνο. **Το χειμώνα:** Το πραγματικό χαμομήλι είναι πραγματικά ανθεκτικό, ωστόσο, καλό είναι να καλύψετε τη βάση με ένα στρώμα άχρπου.



Chamomile fíor

Matricaria chamomilla

Cumhacht éadrom na déithe gréine

Is gléasra míochaine d'aois é chamomile fíor a úsáidtear go príomha le haghaidh fadhanna boilg agus gach intestinal agus athlasadh. Sroicheadh an gléasra luibheach bliantúil airde 15 go 50 centiméadar agus tá boladh láidir chamomile ag gach cuid den phlanda. Ó Bhealtaine go Meán Fómhair, taispeánann a gceann bláthanna florets gathanna bána ar an taobh amuigh agus florets feadánacha buí pacáilte go dlúth sa lár. Fórsaí éifeachtacha: Ó am ársa, tá healers ar eolas freisin faoi na héifeachtaí sláinte flatulente, fadhanna ae agus athlasadh de gach cineál, agus sa Mheán-Aois fuair herbalists freisin a n-éifeacht ar ghalair riospráide. Tae: Doirt 150 ml d'uisce te thar trí go cúig spúnóg bláthanna. Tar éis 10 nóiméad, brú agus soak na clúdaigh ann. Tabhair faoi deara le do thoil: Níor cheart duit ullmhóidí déanta as bláthanna chamomile a úsáid ar na súile nó ar na súile agus níor chóir do dhaoine atá ailléirgeach le nóiníní plandaí chamomile a úsáid. **Suíomh nádúrtha:** Tá baile bunaidh chamomile fíor sa Neasoirthear chomh maith le i ndeisceart agus in oirthear na hEorpa. áit ar féidir é a fháil suas go dtí airde de 1300 méadar. **Saothrú rathúil:** Sa ghairdín, is fearr é a chothú i grooves ullmhaithe chun sruth na gaoithe a chosc, mar gheall ar mar a phéacann solas, níor chóir na síolta fíneáil a chlúdach le hithreach, ach amháin brúite síos. Tarlaíonn péacadh de ghnáth tar éis seachtain amháin nó dhá sheachtain. Bainfidh tú an toradh is airde amach trí chur san fhómhar (ach ansin le cosaint geimhridh) agus "fómhar" amháin éadromach Lúnasa go Meán Fómhair go luath. Le cur an earraigh, tá na torthaí níos ísle - ach tá na bláthanna aonair níos mó. **An suíomh is fearr:** Níl an-éileamh ar Chamomile ar a shuíomh chomh fada agus go bhfuil sé te, grianmhar agus measartha tais. **Cúram is fearr is féidir:** Úsáidtear camomile chun ithir atá lag ó thaobh cothaitheach de agus atá tirim agus mar sin níl aon éileamh air. Ach seachain uisceóga agus lig don ithir titim sách tirim. Tá baint ag an am ceart tábhachtach mar dá mhéad a théann an bláth chun cinn, is lú an t-ábhar ola riachtanach. Is é an t-am is fearr le piocadh nuair a d'oscail dhá thríar de na bláthanna ar na cinn - barrmhaith ag meán lae ar laethanta tirim agus te, nuair a bhíonn na cinnirí oscailte go hiomlán agus go bhfuil an ola is riachtanach. Díreach tar éis an phiocadh, scaipeadh na bláthanna ar thráidire agus cur in áit gan ghaoth agus te gan ghriar díreach. Tar éis lá nó dhó, ba chóir go mbeadh na bláthanna tirim go leor. Anois is féidir leat na bláthanna a bhaint agus na cinnirí a stóráil i prócáil séalaithe go docht sa dorchadas ar feadh suas le bliain. **Sa gheimhreadh:** Die Echte Kamille ist eigentlich winterhart Trotzdem empfiehlt es sich die Basis mit einer Strohschicht zu bedecken.



Ekta kamille

Matricaria chamomilla

Mildur kraftur sólgúðanna

Ekta kamille er gömul lækningajurt sem er fyrst og fremst notuð við maga- og þarmavandamálum og bólgum. Hin árlega jurtaaplanta nær 15 til 50 sentimetrar hæð og allir hlutar plöntunnar gefa frá sér sterka kamillulykt. Frá maí til september sýna blómahausar þeirra hvíta geislaflóma að utan og þétt pakkaðir gulir pípulaga blómablómar í miðjunni. Áhrifavaldar: Frá fornu fari hafa lækningar einnig vítað um heilsufarsáhrif vindganga, lifrarvandamála og hvers kyns bólgu og á miðöldum uppgötvuðu grasalækningar einnig áhrif þeirra á öndunarfarersjúkdóma. Te: Hellið 150 ml af heitu vatni yfir tvær teskeiðar af blómum og látið teið draga sig, þakið, í nokkrar mínútur. Bað: Bætið lítra af tei í baðvatnið. Grikkjur: Hellið 100 ml af heitu vatni yfir þrjár til fimm skeiðar af blómum. Eftir 10 mínútur skaltu sía og bleyta umslögin í því. Athugið: Þú ættir aldrei að nota efnablöndur úr kamilleblómum á eða í augun og fólk sem er með ofnæmi fyrir daisy plöntum ætti ekki að nota kamille. **Náttúruleg staðsetning:** Upprunalega heimili alvöru kamille er í Austurlöndum nær sem og í Suður- og Austur-Evrópu. Þar sem hann er að finna upp í 1300 metra hæð. **Árangursrík ræktun:** Í garðinum er best að rækta í undirbúnum grópum til að koma í veg fyrir vindrek, því þar sem ljós spírar á ekki að hylja finu fræin með mold heldur aðeins þrýsta niður. Spírun kemur venjulega eftir eina til tvær vikur. Þú nærð hæstu uppskeru með því að sá á haustin (en þá með vetrarvernd) og einni „uppskeru“seint í ágúst til byrjun september. Með vorsáningu er uppskeran minni - en einstök blóm eru stærri. **Besta staðsetningin:** Kamille er ekki mjög krefjandi fyrir staðsetningu sína svo lengi sem það er hlýtt, sólríkt og í meðallagi rakt. **Besta umönnun:** Kamille er notað í næringarsnauðan og þurrar jarðveg og er því lítið krefjandi. En forðastu vatnslosun og láttu jarðveginn falla frekar þurr. Uppskeyra á réttum tíma er mikilvæg því því lengra sem blómgunin gengur, því lægra er ilmjarnaolúinnihaldið. Besti tímunn til að tína er þegar tveir þriðju hlutar blómanna hafa opnast á hausunum -best um hádegi á þurrum og hlýjum dögum, þegar hausarnir eru alveg opnir og innihalda mesta ilmjarnaolúna. Strax eftir tínsu skaltu dreifa blómum á bakka og setja á vindlausan og heitan stað án beinnar sólar. Eftir einn eða tvo daga ættu blómin að vera nægilega þurr. Nú er hægt að fjarlægja blómin og geyma hausana í vel lokuðum krukum í myrkrri í allt að eitt ár. **Á veturna:** Ekta kamille er í raun harðgert en engu að síður er ráðlegt að hylja botninn með strálagi.



Camomilla

Matricaria chamomilla

Dolce forza degli dèi del sole

La Camomilla è una pianta officinale utilizzata per alleviare i disturbi di stomaco e intestino, nonché per le infiammazioni. Questa pianta erbacea annuale raggiunge altezze che vanno dai 15 ai 50 centimetri e sprigiona, da ogni parte della pianta, un forte aroma di camomilla. Da maggio a settembre compaiono i fiori, formati da fiori ligulati bianchi all'esterno e da un capolino giallo, formato anch'esso da fiori più piccoli. Proprietà: sin dall'antichità questa pianta veniva utilizzata a scopi medicinali contro meteorismo, disturbi del fegato e infiammazioni di ogni genere. Nel Medioevo gli studiosi di erbe medicinali scoprirono anche i suoi effetti sulle affezioni delle vie respiratorie. Per la preparazione dell'infuso: due cucchiaini di fiori in 150 ml di acqua bollente, lasciati in infusione alcuni minuti. Bagno: versate un litro di infuso insieme all'acqua nella vasca da bagno. Impacchi: lasciate in infusione da tre a cinque cucchiaini di fiori in 100 ml di acqua bollente. Dopo 10 minuti strizzate e utilizzate per l'impacco. Attenzione: le preparazioni fatte in casa con fiori di Camomilla non vanno utilizzate sugli occhi, inoltre, le persone allergiche alle piante composite non dovrebbero utilizzare questa pianta. **Posizione naturale:** L'habitat naturale della Camomilla si trova in Asia anteriore e in Europa meridionale e orientale, in quelle zone cresce fino ad altitudini di 1300 metri. **Coltivazione riuscita:** In giardino è consigliabile preparare delle scanalature in cui seminare la Camomilla, per impedire che i semi vengano spazzati via dal vento: poiché si tratta di una semente che ha bisogno di luce per germinare infatti, i semi non andranno coperti con terra, ma solo leggermente premuti sul substrato. La germinazione avviene di norma dopo una o due settimane. Per ottenere una riuscita ottimale, seminate in autunno (con una protezione per l'inverno) e raccogliete dalla fine di agosto ai primi di settembre. Seminare in primavera il raccolto sarà più scarso, ma i fiori solitari saranno più grandi. **La posizione migliore:** La Camomilla non ha esigenze particolari in quanto all'ubicazione, purché si trovi in un ambiente caldo, soleggiato e moderatamente umido. **Cura ottimale:** La Camomilla è abituata ai terreni secchi e poveri di sostanze nutritive, per questo non è esigente. Fate attenzione ad evitare i ristagni idrici e lasciate asciugare la terra. Raccogliete i fiori al momento giusto è importante, perché quanto più il fiore cresce, tanto più scarso sarà il suo contenuto di oli essenziali. Quando due terzi dei fiori sono fioriti fino al capolino è il miglior momento per raccogliere, ottimale sarebbe farlo a mezzogiorno di un giorno caldo e asciutto, quando i capolini si aprono completamente e contengono una buona quantità di olio essenziale. Dopo averli raccolti distribuiteli direttamente su un vassoio, che collocherete in un punto caldo e non ventoso, senza sole diretto. Dopo uno o due giorni i fiori si saranno essiccati a sufficienza, ora potete rimuoverne i petali e conservare i capolini fino a un anno, in barattoli a chiusura ermetica. **In inverno:** La Camomilla è davvero resistente al freddo. Si consiglia comunque di proteggere la base della pianta coprendola con uno strato di paglia.



Prava kamilica

Matricaria chamomilla

Blaga moć bogova sunca

Prava kamilica je stara ljekovita biljka koja se prvenstveno koristi za želučane i crijevne tegobe i upale. Jednogodišnja zeljasta biljka doseže visinu od 15 do 50 centimetara, a svi dijelovi biljke odišu jakim mirisom kamilice. Od svibnja do rujna, njihove cvjetne glavice izvana imaju bijele cvjetice i gusto zbijene žute cjevaste cvjetove u sredini. Djelotvornost: Još od davnina iscjelitelji su znali za zdravstvene učinke nadutosti, problema s jetrom i svih vrsta upala, au srednjem vijeku travari su otkrili i njihovo djelovanje na bolesti dišnog sustava. Čaj: Dvije žličice cvjetova prelježi sa 150 ml vruće vode i poklopljeno ostavite da odstoji nekoliko minuta. Kupka: U vodu za kupanje dodajte litru čaja. Oblozi: Tri do pet kašika cvjetova preliži sa 100 ml vruće vode. Nakon 10 minuta procijedite i u to potopite omotnicu. Napomena: Pripravke od cvjetova kamilice nikada ne smijete koristiti na ili u očima, a osobe koje su alergične na biljke tratinčice ne smiju koristiti kamilicu. **Zemlja porijekla:** Postojbina prave kamilice nalazi se na Bliskom istoku te u južnoj i istočnoj Europi. gdje se može naći do nadmorske visine od 1300 metara. **Uspješan uzgoj:** U vrtu je najbolje uzgajati u pripremljenim utorima kako ne bi došlo do zanošenja vjetrom, jer kako svjetlo klija, sitno sjeme ne treba prekrivati zemljom, već samo pritisnuti. Klijanje obično nastupa nakon jednog do dva tjedna. Najveći urod postiže ćete jesenskom sjetvom (ali tada uz zimsku zaštitu) i jednom "berbom" krajem kolovoza do početka rujna. Kod proljetne sjetve prinosi su manji - ali su pojedinačni cvjetovi veći. **Najbolja lokacija:** Kamilica nije zahtjevnija za svoj položaj ako je topla, sunčano i umjereno vlažno. **Optimalna njega:** Kamilica se koristi za hranjiva siromašna i suha tla i stoga je nezahtjevnija. Ali izbjegavajte natapanje i pustite da tlo padne prilično suho. Važna je berba u pravo vrijeme jer što dalje cvjetanje odmiče, sadržaj eteričnog ulja je manji. Najbolje vrijeme za branje je kada se otvore dvije trećine cvjetova na glavicama -optimalno u podne za suhih i toplih dana, kada su glavice potpuno otvorene i sadrže najviše eteričnog ulja. Cvjetove odmah nakon branja raširite na pladanj i stavite na bezvjetrino i toplo mjesto bez izravnog sunca. Nakon dan-dva cvjetovi bi se trebali dovoljno osušiti. Sada možete ukloniti cvjetove i čuvati glavice u dobro zatvorenim staklenkama na tamnom mjestu do godinu dana. **U zimi:** Prava kamilica je zapravo otporna, ali je preporučljivo podlogu prekriti slojem slame.



Ista kumelīte

Matricaria chamomilla

Maigais saules dievu spēks

Ista kumelīte ir sens ārstniecības augs, ko galvenokārt izmanto kuņģa un zarnu problēmu un iekaisumu gadījumos. Viengadīgais lakstaugš sasniedz 15 līdz 50 centimetru augstumu un visas augs daļas izdala spēcīgu kumelīšu smaržu. No maija līdz septembrim to ziedu galvās ir redzami balti staru ziedi ārpusē un blīvi saspīesti dzeltenī dzeltenie cauruļveida ziedi centrā. Efektīvi spēki: Kopš seniem laikiem dziednieki ir zinājuši arī par meteorisms, aknu darbības traucējumiem un visa veida iekaisumiem, kā arī viduslaikos ārstniecības augi atklāja to ietekmi uz elpceļu slimībām. Tēja: Aplej ar 150 ml karsta ūdens divām tējkarotēm ziedu un ļaujiet tējai ievilkties dažas minūtes ar vāku. Vanna: Pievienojiet vannas ūdenim litru tējas. Sautīzes: Aplej ar 100 ml karsta ūdens trīs līdz piecas karotes ziedu. Pēc 10 minūtēm izkāš un iemērc tajā aploknes. Lūdzu, ņemiet vērā: nekad nevajadzētu lietot kumelīšu ziedus acīs vai acīs, un cilvēki, kuriem ir alerģija pret margrietīņu augiem, nedrīkst lietot kumelītes. **Dabiska vieta:** Isto kumelīšu dzimtene ir Tuvojās Austrumos, kā arī Dienvidēiropā un Austrumeiropā. kur to var atrast līdz 1300 metru augstumam. **Veiksmīga audzēšana:** Dārzā vislabāk ir kultivēt sagatavotās rievās, lai nepieļautu vēja aizplūšanu, jo, gaismai dīgstot, smalkās sēklas nevajag apbērt ar augsni, bet tikai nospīest. Dīģšana parasti notiek pēc vienas līdz divām nedēļām. Vislielāko ražu sasniegsi, sējot rudenī (bet pēc tam ar ziemas aizsardzību) un vienu "ražu" augusta beigām līdz septembra sākumam. Ar pavasara sēju raža ir mazāka - bet atsevišķie ziedi ir lielāki. **Labākā atrašanās vieta:** Kumelīte nav īpaši prasīga pret savu atrašanās vietu, kamēr tā ir silta, saulaina un mēreni mitra. **Optimāla aprūpe:** Kumelītes ir pieradušas pie barības vielām nabadzīgas un sausas augsnes, tāpēc tās ir mazprasīgas. Bet izvairieties no aizsērēšanas un ļaujiet augsnei nokrist diezgan sausi. Ražas novākšana īstajā laikā ir svarīga, jo jo tālāk ziedēšana, jo zemāks ir ēterisko eļļu saturs. Labākais laiks vākšanai ir tad, kad galvās ir atvērušās divas trešdaļas ziedu - optimāli pusdienlaikā sausās un siltās dienās, kad galviņas ir pilnībā atvērtas un satur visvairāk ēterisko eļļu. Uzreiz pēc novākšanas izklājiet ziedus uz paplātes un novietojiet bezvēja un siltā vietā bez tiešiem saules stariem. Pēc dienas vai divām ziediem jābūt pietiekami sausiem. Tagad jūs varat noņemt ziedus un uzglabāt galviņas cieši noslēgtās burkāms tumsā līdz pat gadam. **Ziemā:** Ista kumelīte patiesībā ir izturīga, tomēr pamatni vēlams noklāt ar salmu kārtu.



Tikra ramunėlė

Matricaria chamomilla

Švelni saulės dievų galia

Tikroji ramunėlė – senas vaistinis augs, pirmiausia naudojamas skrandžio ir žarnyno problemoms bei uždegimams gydyti. Vienmetis žolinis augs pasiekia 15–50 centimetrų aukštį ir visos augalo dalys skleidžia stiprų ramunėlių kvapą. Gegužės–rugšėjo mėnesiais jų gėlių galvutės išorėje yra baltų spindulių žiedynai, o centre – tankiai supakuoti geltoni vamzdiniai žiedynai. Veiksmingos jėgos: Nuo seniausių laikų gydytojai taip pat žinojo apie vidurių pūtimo, kepenų problemų ir visų rūšių uždegimų poveikį sveikatai, o viduramžiais žolininkai atrado ir jų poveikį kvėpavimo takų ligoms. Arbata: du arbatinius šaukštelius gėlių užpilkite 150 ml karšto vandens ir uždenę palikite kelias minutes pastovėti. Vonia: į vonios vandenį įpilkite litrą arbatos. Kompresai: tris ar penkis šaukštus gėlių užpilkite 100 ml karšto vandens. Po 10 minučių perkoškite ir pamirkykite jame vokus. Atkreipkite dėmesį: Jokiū būdu nenaudokite preparatų, pagamintų iš ramunėlių žiedų ant akių ar į akis, o žmonės, kurie yra alergiški ramunėlių augalams, neturėtų naudoti ramunėlių. **Natūrali vieta:** Pirmieji tikrosios ramunėlės namai yra Artimuosiuose Rytuose, taip pat Pietų ir Rytų Europoje. kur jį galima rasti iki 1300 metrų aukščio. **Sėkmingas auginimas:** Sode geriausia kultivuoti paruoštuose grioveliuose, kad nenuneštų vėjas, nes dygstant šviesai smulkias sėklas reikia ne užberti žeme, o tik prispausti. Paprastai sudygsta po vienos ar dviejų savaitių. Didžiausią derlių pasieksite sėdami rudenį (bet tada su apsauga nuo žiemos) ir vieną „derlių“ rugpjūčio pabaigos iki rugsėjo pradžios. Sėjant pavasarį, derlius būna mažesnis – bet pavieniai žiedai būna didesni. **Geriausia vieta:** Ramunė nėra labai reikli savo vietai, kol šilta, saulėta ir vidutiniškai drėgna. **Optimali priežiūra:** Ramunėlės yra naudojamos neturtingoje ir sausoje dirvoje, todėl yra nereikli. Tačiau venkite užmirkimo ir leiskite dirvai išdžiūti. Tinkamu laiku nuimti derlių svarbu, nes kuo toliau žydėjimas, tuo mažesnis eterinių aliejų kiekis. Geriausias laikas skinti, kai ant galvų jau išsiskleidžia du trečdaliai žiedų – optimaliai vidurdienį sausomis ir šiltomis dienomis, kai galvutės yra visiškai atviros ir jose yra daugiausia eterinio aliejaus. Iš karto po nuskyrimo paskleiskite gėles ant padėklo ir padėkite į nejuvotą ir šiltą vietą be tiesioginių saulės spindulių. Po dienos ar dviejų gėlės turi pakankamai išdžiūti. Dabar galite išimti žiedus ir laikyti gūžes sandariai uždarytuose stiklainiuose tamsoje iki metų. **Ziemą:** Die Echte Kamille ist eigentlich winterhart Trotzdem empfiehlt es sich die Basis mit einer Strohschicht zu bedecken.



Chamomile reali

Matricaria chamomilla

Qawwa hafifa tal-allat tax-xemx

Chamomile reali hija pjanta medicīnali antika li tintuža primarjament għal problemi fl-istonku u intestinali u infjammazzjoni. L-impjant erbaċej annwali jilhaq għoli ta' 15 sa 50 centimetru u l-partijiet kollha tal-pjanta joħorġu riħa qawwija tal-kamomilla. Minn Meju sa Settembru, l-irjus tal-fjuri tagħhom juru fforituri tar-raġġi bojod fuq barra u fjurturi tubulari isfar ippardkjati b'mod dens fiċ-ċentru. Forzi effettivi: Sa minn żminijiet antiki, il-healers jafu wkoll dwar l-effetti fuq is-saħħa ta' fl'atlenza, problemi tal-fwied u infjammazzjoni ta' kull tip, u fil-Medju Ewu l-herbalists skoprew ukoll l-effett tagħhom fuq mard respiratorju. Te: Ferra 150 ml ta' ilma sħun fuq żewġ kuċċarini ta' fjuri u ħalli t-t-t wieqaf, mġhotti, għal ftit minuti. Banju: Żid litru t-t mal-ilma tal-banju. Poultices: Ferra 100 ml ta' ilma sħun fuq tlieta sa ħames mġharef fjuri. Wara 10 minuti, strappa u xarrab l-envelops fiha. Jekk jogħġbok innotta: Qatt m'għandek tuża preparazzjonijiet magħmula minn fjuri tal-kamomilla fuq jew fl-għajnejn u nies li huma allergiċi għall-pjanti tal-marġis m'għandhomx jużaw il-kamomilla. **Post naturali:** Id-dar oriġinali tal-chamomile reali tinsab fil-Lvant Qarib kif ukoll fin-Nofsinar u l-Lvant tal-Ewropa. fejn tista' tinstab sa altitudni ta' 1300 metru. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Fil-ġnien, l-aħjar huwa li tikkultiva fi skanalaturi ppreparati biex tippreveni d-drift tar-riħ, għax hekk kif id-dawl jiġġermna, iż-żrieragħ fini m'għandhomx ikunu mġhottija bil-ħamrija, iżda biss ipressat 'l isfel. Germinazzjoni generalment isseħħ wara ġimgħa sa ġimgħtejn. Inti se tikseb l-ogħla rendiment biż-żriegħ fil-ħarifa (iżda mbagħad bil-protezzjoni tax-xitwa) u "ħsad" wieħedtard ta' Awwissu sal-bidu ta' Settembru. Biż-żriegħ tar-rebbiegħa, ir-rendimenti huma aktar baxxi - iżda l-fjuri individwali huma akbar. **L-aħjar post:** Il-kamomilla mhix impenjattiva ħafna fuq il-post tagħha sakemm tkun sħuna, xemxija u moderatament umda. **Kura ottimali:** Il-kamomilla tintuża għal ħamrija fqira fin-nutrixi u niexfa u għalhekk mhix impenjattiva. Imma evita l-ilma u ħalli l-ħamrija taqa 'pjuttost niexfa. Il-ħsad fil-ħin it-tajjeb huwa importanti għalix aktar ma l-fforitura timxi 'l quddiem, inqas ikun il-kontenut taż-zejt essenzzjali. L-aħjar ħin biex tagħżel huwa meta żewġ terzi tal-fjuri jkunu fethu fuq l-irjus -bl-aħjar mod f'nofsinar fi ġranet niexfa u sħan, meta l-irjus ikunu miftuħa għal kollox u jkun fiħom l-aktar żejt essenzzjali. Immedjatament wara l-ġbir, ferrex il-fjuri fuq trej u poġġih f'post mingħajr riħ u sħun mingħajr xemx diretta. Wara ġurnata jew tnejn, il-fjuri għandhom ikunu niexfa biżżejjed. Issa tista' tneħħi l-fjuri u taħzen l-irjus f'vazeti ssiġillati sewwa fid-dlam sa sena. **Fix-xitwa:** Il-kamomilla reali hija fil-fatt tiflaħ. Madankollu, huwa rakkomandabbli li tkopri l-baži b'saff ta' tiben.



Medicinale Planten - Echte Kamille

Matricaria chamomilla

Milde kracht van de zonnegoden

De echte kamille is een oude medicinale plant die vooral wordt gebruikt bij maag- en darmklachten en bij ontstekingen. De eenjarige kruidachtige plant bereikt een hoogte van 15 tot 50 centimeter en alle delen van de plant geven een sterke kamillegeur af. Van mei tot september vertonen de bloemhoofdjes aan de buitenkant witte straalbloemen en in het midden hun dicht opeengepakte gele buisvormige bloemen. Effectieve krachten: sinds de oudheid weten genezers ook over de gezondheidseffecten van winderigheid, leverproblemen en allerlei soorten ontstekingen, en in de middeleeuwen ontdekten kruidkundigen ook hun effecten op luchtweegaandoeningen. Thee: giet 150 ml heet water over twee theelepels bloemen en laat de thee afgedekt een paar minuten trekken. Bad: Voeg een liter thee toe aan het badwater. Enveloppen: giet 100 ml heet water over drie tot vijf lepels bloemen. Zeef na 10 minuten en week de enveloppen erin. Let op: U mag nooit uw eigen preparaten van kamillebloemen op of in het oog gebruiken en mensen die allergisch zijn voor zonnebloem mogen geen kamille gebruiken. **Natuurlijke locatie:** De oorspronkelijke thuisbasis van echte kamille is zowel in het Midden-Oosten als in Zuid- en Oost-Europa. waar het te vinden is tot een hoogte van 1300 meter. **Succesvolle teelt:** In de tuin kun je het beste in voorbereide groeven kweken om te voorkomen dat de wind wegdrijft, omdat de fijne zaden niet met aarde bedekt moeten worden, maar alleen als lichte kiemen erop worden gedrukt. Kieming duurt meestal een tot twee weken. De hoogste opbrengst wordt behaald bij zaaien in de herfst (maar dan met winterbescherming) en bij "oogsten" van eind augustus tot begin september. Met een voorjaarszaai zijn de opbrengsten lager - maar de individuele bloemen zijn groter. **De beste locatie:** De kamille stelt geen hoge eisen aan de standplaats, zolang het maar warm, zonnig en matig vochtig is. **Optimale verzorging:** Kamille wordt gebruikt voor voedselarme en droge bodems en is daarom niet veeleisend. Maar vermijd wateroverlast en laat de aarde drogen. Het juiste moment om te oogsten is belangrijk, want hoe verder de bloei vordert, hoe lager het gehalte aan etherische oliën. Als tweederde van de bloemen op de kop is geopend, is het de beste tijd om te plukken - idealiter om 12.00 uur op droge en warme dagen, wanneer de koppen volledig opgegaan en de meeste etherische olie bevatten. Verdeel de bloemen direct na het plukken over een bakje en zet deze op een windstille en warme plek zonder direct zonlicht. Na een dag of twee moeten de bloemen voldoende gedroogd zijn. Nu kunt u de bloemen verwijderen en de koppen maximaal een jaar in goed passende potten op een donkere plaats bewaren. **In de winter:** De echte kamille is eigenlijk winterhard, toch is het raadzaam om de bodem af te dekken met een laag stro.



Ekte kamille

Matricaria chamomilla

Mild kraft fra solgudene

Ekte kamille er en gammel medisinplante som først og fremst brukes mot mage- og tarmproblemer og betennelser. Den årlige urteplanten når en høyde på 15 til 50 centimeter, og alle deler av planten utstråler en sterk kamillelukt. Fra mai til september viser blomsterhodene deres hvite strålebuketter på utsiden og tettpakke gule rørformede buketter i midten. Effektive krefter: Helt siden antikken har healere også visst om helseeffektene av flatulens, leverproblemer og betennelser av alle slag, og i middelalderen oppdaget urtemedisinere også deres effekt på luftveissykdommer. Te: Hell 150 ml varmt vann over to teskjeer med blomster og la teen trekke, tildekket, i noen minutter. Bad: Tiltsett en liter te i badevannet. Omslag: Hell 100 ml varmt vann over tre til fem skjeer med blomster. Etter 10 minutter, sil og bløtlegg konvoluttene i den. Merk: Du bør aldri bruke preparater laget av kamilleblomster på eller i øynene og personer som er allergiske mot tusenfrydplanter bør ikke bruke kamille. **Naturlig beliggenhet:** Det opprinnelige hjemmet til ekte kamille er i det nære østen så vel som i Sør- og Øst-Europa, hvor den kan finnes opp til en høyde på 1300 meter. **Vellykket dyrking:** I hagen er det best å dyrke i preparerte riller for å hindre vinddrift, for når lyset spirer, skal de fine frøene ikke dekkes med jord, men kun presses ned. Spiring skjer vanligvis etter en til to uker. Du vil oppnå høyest avling ved å så om høsten (men da med vinterbeskyttelse) og én "høst"slutten av august til begynnelsen av september. Ved vårsåing blir avlingene lavere – men de enkelte blomstene er større. **Den beste beliggenheten:** Kamille er ikke veldig krevende på plasseringen så lenge den er varm, solrik og moderat fuktig. **Optimal omsorg:** Kamille brukes til næringsfattig og tørr jord og er derfor lite krevende. Men unngå vannlogging og la jorden falle ganske tørr. Høsting til rett tid er viktig fordi jo lenger blomstringen skrider frem, jo lavere er innholdet av essensielle oljer. Den beste tiden å plukke er når to tredjedeler av blomstene har åpnet seg på hodene -optimalt midt på dagen på tørre og varme dager, når hodene er helt åpne og inneholder mest eterisk olje. Umiddelbart etter plukking sprer du blomstene på et brett og setter det på et vindstille og varmt sted uten direkte sol. Etter en dag eller to skal blomstene være tilstrekkelig tørre. Nå kan du fjerne blomstene og oppbevare hodene i tett lukkede krukker i mørket i opptil ett år. **Om vinteren:** Ekte kamille er faktisk hardfjor. Likevel er det lurt å dekke basen med et lag halm.



Prawdziwy Rumianek

Matricaria chamomilla

Łagodna moc bogów słońca

Mayweed to stara roślina lecznicza, która pomaga szczególnie w problemach żołądkowo-jelitowych i jest również znana jako lekarstwo na stany zapalne. Roczna roślina zielna osiąga wysokość od 15 do 50 cm i wydycha z każdej części silny aromat rumianku. Od maja do września produkuje główki kwiatowe z białymi kwiatami języczkowatymi na zewnątrz i wąsko ułożonymi żółtymi rurkowatymi kwiatuskami pośrodku. Substancje czynne: Uzdrowiciele wiedzą od czasów starożytnych o pozytywnych skutkach, jakie roślina ma przy wzdęciach, dolegliwościach wątroby i różnego rodzaju stanach zapalnych. W średniowieczu ziołarze odkryli również, że majówka jest skuteczna w chorobach układu oddechowego. Herbata: dwie łyżeczki kwiatów rozpuścić w 150 ml gorącej wody i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem przez kilka minut. Kąpiel: Dodaj około jednego litra herbaty do wody do kąpeli. Kompresy: Rozlej od trzech do pięciu łyżek kwiatów 100 ml gorącej wody, po 10 minutach przesiej napar i namocz w nim ściereczki na kompres. Uwaga: Domyowe napary z Mayweed nigdy nie powinny być używane jako lekarstwo na oczy lub ich części, a osoby z alergią na rośliny kompozytowe nie powinny w ogóle stosować Mayweed. **Naturalne położenie:** Mayweed pochodzi pierwotnie z Bliskiego Wschodu, a także z południowej i wschodniej Europy, gdzie rośnie na wysokości do 1300 metrów. **Udana uprawa:** Aby rozmnażać się na zewnątrz w ogrodzie, należy ułożyć rowki w glebie, aby zapewnić pewną ochronę przed wiatrem - Mayweed jest lekkim kiełkującym, a drobne nasiona nie będą pokryte kompostem doniczkowym, a jedynie delikatnie dociśnięte do ziemi. Zwykle do wykiełkowania potrzeba tylko jednego lub dwóch tygodni. Największą korzyść osiągniesz sadząc nasiona jesienią, ale tylko z zabezpieczeniem przed mrozem i zbierając od końca sierpnia do początku września. Kiedy rozsiwasz nasiona wiosną, rośliny będą mniej wydajne, ale pojedyncze kwiaty będą większe. **Najlepsza lokalizacja:** Mayweed jest raczej skromną rośliną i nie potrzebuje specjalnego miejsca do uprawy, o ile jest utrzymywana w cieple, nasłonecznieniu i umiarkowanie wilgotnej. **Optymalna pielęgnacja:** Mayweed jest przyzwyczajony do ubogiej w składniki odżywcze i suchej gleby, a zatem jest raczej skromną rośliną. Tylko uważaj, aby uniknąć podlewania i pozwoleń ziemi raczej wyschnąć, niż podlewać za dużo. Właściwy czas zbioru jest ważny, ponieważ im dalej dojrzewa kwiat, tym mniej zawiera oleju eterycznego. Jeśli dwie trzecie główek kwiatowych zakwitło, byłby to najlepszy czas na zerwanie kwiatów - najlepiej około południa w suche i ciepłe dni, kiedy główki kwiatowe zawierają najwięcej oleju eterycznego. Natychmiast rozłóż kwiaty na tacy i trzymaj w bezwietrznym i ciepłym miejscu bez bezpośredniego nasłonecznienia. Po jednym lub dwóch dniach kwiaty powinny być wystarczająco wysuszone. Teraz kwiaty można usunąć, a główki można przechowywać do jednego roku w odpowiednio zamkniętych szklankach w ciemniejszym miejscu. **W zimę:** Mayweed jest w zasadzie mrozoodporny. Wskazane jest jednak, aby chronić korzenie warstwą słomy.



Camomila verdadeira

Matricaria chamomilla

Poder suave dos deuses do sol

A camomila real é uma antiga planta medicinal usada principalmente para problemas e inflamações estomacais e intestinais. A planta herbácea anual atinge uma altura de 15 a 50 centímetros e todas as partes da planta exalam um forte cheiro de camomila. De maio a setembro, suas cabeças de flores exibem florzinhas de raios brancos do lado de fora e florzinhas tubulares amarelas densamente compactadas no centro. Forças efetivas: Desde os tempos antigos, os curandeiros também sabiam sobre os efeitos na saúde de flatulência, problemas hepáticos e inflamações de todos os tipos, e na Idade Média, os fitoterapeutas também descobriram seu efeito sobre doenças respiratórias. Chá: Despeje 150 ml de água quente sobre duas colheres de chá de flores e deixe o chá em infusão, tampado, por alguns minutos. Banho: Adicione um litro de chá à água do banho. Cataplasmas: Despeje 100 ml de água quente sobre três a cinco colheres de flores. Após 10 minutos, coe e mergulhe os envelopes nele. Atenção: você nunca deve usar preparações feitas de flores de camomila nos olhos ou nos olhos e pessoas alérgicas a margaridas não devem usar camomila. **Localização natural:** A casa original da verdadeira camomila é no Oriente Próximo, bem como no sul e leste da Europa, onde pode ser encontrada até uma altitude de 1300 metros. **Cultivo bem sucedido:** No jardim, é melhor cultivar em sulcos preparados para evitar o vento, porque como a luz germina, as sementes finas não devem ser cobertas com terra, mas apenas pressionadas. A germinação geralmente ocorre após uma a duas semanas. Você obterá o maior rendimento semeando no outono (mas com proteção no inverno) e uma "colheita" final de agosto a início de setembro. Com a semeadura na primavera, os rendimentos são menores - mas as flores individuais são maiores. **A melhor localização:** A camomila não é muito exigente em sua localização, desde que seja quente, ensolarada e moderadamente úmida. **Cuidado ideal:** A camomila é usada em solo seco e pobre em nutrientes e, portanto, pouco exigente. Mas evite o alagamento e deixe o solo secar bastante. A colheita no momento certo é importante porque quanto mais avança a floração, menor o teor de óleo essencial. A melhor época para colher é quando dois terços das flores abriram nas cabeças -idealmente ao meio-dia em dias secos e quentes, quando as cabeças estão totalmente abertas e contêm mais óleo essencial. Imediatamente após a colheita, espalhe as flores em uma bandeja e coloque em um local sem vento e quente, sem sol direto. Depois de um ou dois dias, as flores devem estar suficientemente secas. Agora você pode remover as flores e guardar as cabeças em potes bem fechados no escuro por até um ano. **No inverno:** A camomila verdadeira é realmente resistente, mas é aconselhável cobrir a base com uma camada de palha.



Plante medicinale - Mușețel Adevărat

Matricaria chamomilla

Puterea ușoară a zeilor soarelui

Mușețelul adevărat este o plantă medicinală veche, care este utilizată în principal pentru afecțiuni stomacale și intestinale, precum și pentru inflamații. Planta erbacee anuală atinge înălțimi de 15 până la 50 de centimetri și toate părțile plantei emit un miros puternic de mușețel. Din mai până în septembrie, capetele sale de flori prezintă flori de raze albe la exterior și florile lor tubulare galbene dens ambalate în mijloc. Forțe eficiente: Încă din cele mai vechi timpuri, vindecătorii au știut și despre efectele flatulenței, problemelor hepatice și inflamațiilor de toate tipurile asupra sănătății, iar în Evul Mediu, medicamentele medicinale au descoperit și efectele lor asupra bolilor respiratorii. Ceai: se toarnă 150 ml apă fierbinte peste două lingurițe de flori și se lasă ceaiul să se absoarbă câteva minute, acoperit. Baie: Adăugați un litru de ceai în apa de baie. Plicuri: Se toarnă 100 ml de apă fierbinte peste trei până la 5 linguri de flori. Se strecoară după 10 minute și se înmoaie plicurile în el. Vă rugăm să rețineți: nu ar trebui să utilizați niciodată propriile preparate din flori de mușețel pe sau în ochi, iar persoanele care sunt alergice la floarea-soarelui nu trebuie să folosească mușețel. **Locație naturală:** Patria originală a mușețelului adevărat se află în Orientul Mijlociu, precum și în Europa de Sud și de Est, unde poate fi găsit până la altitudine de 1300 de metri. **Cultivare de succes:** În grădină, cel mai bine este să faceți cultivarea în caneluri pregătite pentru a împiedica vântul să derive, deoarece semințele fine nu trebuie acoperite cu sol, ci doar presate ca germeni ușori. Germinarea durează de obicei una până la două săptămâni. Cel mai mare randament se obține la semănat toamna (dar apoi cu protecție pentru iarnă) și la „recoltare” de la sfârșitul lunii august până la începutul lunii septembrie. Cu o însămănțare de primăvară, randamentele sunt mai mici - dar florile individuale sunt mai mari. **Cea mai bună locație:** Mușețelul nu pune cerințe mari asupra locației sale, atâta timp cât este cald, însorit și moderat umed. **Îngrijire optimă:** Mușețelul este folosit pentru solurile sărace în substanțe nutritive și uscate și, prin urmare, nu este de necesitate. Dar evitați înghițirea apei și lăsați pământul să cadă uscat. Momentul potrivit pentru recoltare este important, deoarece cu cât progresează înflorirea, cu atât conținutul de uleiuri esențiale este mai mic. Când două treimi din florile de pe cap s-au deschis, este cel mai bun moment pentru a culege - în mod ideal la prânz în zilele uscate și calde, când capetele se deschid complet și conțin majoritatea uleiului esențial. Imediat după culegere, distribuți florile pe o tavă și puneți-le într-un loc cald și fără vânt, fără lumina directă a soarelui. După o zi sau două, florile ar trebui să fie suficient de uscate. Acum puteți îndepărta florile și păstra capetele în borcane care se potrivesc bine într-un loc întunecat, timp de până la un an. **În iarnă:** Mușețelul adevărat este de fapt rezistent, cu toate acestea, este recomandabil să acoperiți baza cu un strat de paie.



Läkemedelsväxter - Riktig Kamomill

Matricaria chamomilla

Solgudernas milda kraft

Den riktiga kamomillen är en gammal medicinalväxt som huvudsakligen används för mag- och tarmbesvär samt inflammation. Den årliga örtartade växten når höjder på 15 till 50 centimeter och alla delar av växten ger en stark kamomillluk. Från maj till september visar dess blomhuvuden vita stråleblommor på utsidan och deras tätt packade gula rörformiga blommor i mitten. Effektiva krafter: Sedan urminnes tider har läkare också känt till hälsoeffekterna av flatulens, leverproblem och inflammation av alla slag, och under medeltiden upptäckte naturläkare också deras effekter på andningssjukdomar. Te: Häll 150 ml varmt vatten över två teskedar blommor och låt teet branta i några minuter, täckt. Bad: Tillsätt en liter te till badvattnet. Kuvert: Häll 100 ml varmt vatten över tre till 5 skedar blommor. Sil efter 10 minuter och blötlägg kuverten i den. Observera: Du bör aldrig använda dina egna beredningar gjorda av kamomillblommor på eller i ögat och personer som är allergiska mot solrosor bör inte använda kamomill. **Naturligt läge:** Det ursprungliga hemmet för riktig kamomill finns i Mellanöstern såväl som i södra och östra Europa, där den kan hittas upp till en höjd av 1300 meter. **Framgångsrik odling:** I trädgården är det bäst att odla i förberedda spår för att förhindra att vinden driver, eftersom de fina frön inte ska täckas med jord utan bara pressas på som ljusa bakterier. Spiring tar vanligtvis en till två veckor. Den högsta avkastningen uppnås vid sådd på hösten (men med vinterskydd) och "skörd" från slutet av augusti till början av september. Med en vårsädd blir avkastningen lägre - men de enskilda blommorna är större. **Den bästa platsen:** Kamomillen ställer inte höga krav på sin plats så länge den är varm, solig och måttligt fuktig. **Optimal vård:** Kamomill används för näringsfattiga och torra jordar och är därför krävande. Men undvik vattentätning och låt jorden torka. Rätt tid att skörda är viktigt eftersom ju längre blomningen går, desto lägre är innehållet av eteriska oljor. När två tredjedelar av blommorna på huvudet har öppnats är det den bästa tiden att plocka - helst vid middagstid på torra och varma dagar, när huvudet öppnas helt och innehåller det mesta av eterisk olja. Fördela blommorna omedelbart efter plockningen på en bricka och placera den på en vindlös och varm plats utan direkt solljus. Efter en dag eller två bör blommorna torkas tillräckligt. Nu kan du ta bort blommorna och förvara huvudet i tätt passande burkar på en mörk plats i upp till ett år. **På vintern:** Den riktiga kamomillen är faktiskt hård, men det är lämpligt att täcka basen med ett lager halm.



Pravý harmanček

Matricaria chamomilla

Mierna sila bohov slnka

Rumanček pravý je stará léčivá rostlina, která sa používa predovšetkým pri žalúdočných a črevných problémoch a zápaloch. Jednoročná bylina dosahuje výšku 15 až 50 centimetrov a všetky časti rastliny vyžarujú silnú harmančekovú vôňu. Od mája do septembra majú ich kvetinové hlavy biele lúčové kvietky na vonkajšej strane a husto zbalené žlté rúrkové kvietky v strede. Účinné sily: O zdravotných účinkoch plynatosti, pečenej choroby a zápalov všetkého druhu vedeli už od pradávna aj liečitelia, v stredoveku bylinkári objavili ich vplyv aj na choroby dýchacích ciest. Čaj: Dve čajové lyžičky kvetov zalejte 150 ml horúcej vody a nechajte prikrýť čaj niekoľko minút lúhovať. Kúpeľ: Do vody vo vani pridajte liter čaju. Obklady: Tri až päť lyžíc kvetov zalejte 100 ml horúcej vody. Po 10 minútach precedte a namočte do nej obálky. Upozornenie: Nikdy by ste nemali používať prípravky vyrobené z kvetov harmančeka na oči alebo do očí a ľudia, ktorí sú alergickí na rastliny sedmokrásky, by nemali používať harmanček. **Prirodzená poloha:** Pôvodný domov pravého harmančeka je na Blízkom východe, ako aj v južnej a východnej Európe, kde ho možno nájsť až do nadmorskej výšky 1300 metrov. **Úspešná kultivácia:** V záhrade je najlepšie pestovať v pripravených ryhách, aby sa zabránilo unášaniu vetra, pretože keď svetlo kľučí, jemné semená by sa nemali zasypávať zeminou, ale iba utlačiť. Klíčenie zvyčajne nastáva po jednom až dvoch týždňoch. Najvyššiu úrodu dosiahnete jesenným výsevom (ale vtedy so zimnou ochranou) a jednou „úrodou“ koniec augusta až začiatok septembra. Pri jarnom výseve sú úrody nižšie - jednotlivé kvety sú však väčšie. **Najlepšie umiestnenie:** Rumanček kamilkový nie je veľmi náročný na polohu, pokiaľ je teplý, slnečný a mierne vlhký. **Optimálna starostlivosť:** Harmanček je zvyknutý na pôdu chudobnú na živiny a suchú, a preto je nenáročný. Vyhnite sa však podmáčaniam a nechajte pôdu skôr preschnúť. Zber v správnom čase je dôležitý, pretože čím ďalej kvitnutie postupuje, tým je obsah silice nižší. Najlepší čas na zber je, keď sa dve tretiny kvetov otvorili na hlavičkách - optimálne na poľudnie v suchých a teplých dňoch, keď sú hlavy úplne otvorené a obsahujú najviac esenciálneho oleja. Kvety ihneď po zbere rozložte na tácku a odložte na bezvetrie a teplo bez priameho slnka. Po dni alebo dvoch by mali byť kvety dostatočne suché. Teraz môžete kvety odstrániť a hlávky skladovať v tesne uzavretých nádobách v tme až na rok. **V zime:** Pravý harmanček je skutočne mrazuvzdorný, no napriek tomu je vhodné podklad prikrýť vrstvou slamy.



Prava kamilica

Matricaria chamomilla

Blaga moč sončnih bogov

Prava kamilica je stara zdravilna rastlina, ki se uporablja predvsem pri želodčnih in črevesnih težavah ter vnetjih. Enoletna zeljata rastlina doseže višino od 15 do 50 centimetrov in vsi deli rastline izžarevajo močan vonj po kamilici. Od maja do septembra imajo njihove cvetne glavice bele žarkaste cvetove na zunanji strani in gosto zbrane rumene cevaste cvetove v sredini. Účinkovitost: Že od antičnih časov so zdravilci poznali tudi zdravstvene učinke napenjanja, težav z jetri in vnetij vseh vrst, v srednjem veku pa so zeliščarji odkrili tudi njihov učinek na boleznih dihal. Čaj: Dve čajni žlički cvetov prelijemo s 150 ml vrele vode in čaj pokrito pustimo stati nekaj minut. Kopel: Vodi za kopel dodajte liter čaja. Obloge: 3 do 5 žlic cvetov prelijemo s 100 ml vrele vode. Po 10 minutah precedimo in vanjo namočimo ovojnice. Opomba: Pripravkov iz cvetov kamilice nikoli ne uporabljajte na ali v očeh, kamilic pa naj ne uporabljajo ljudje, ki so alergični na rastline marjetice. **Naravni habitat:** Pradomovina prave kamilice je na Blížnjem vzhodu ter v južni in vzhodni Evropi. Kjer ga najdemo do nadmorske višine 1300 metrov. **Navodila za gojenje:** Na vrto je najbolje, da gojimo v pripravljenih utorih, da preprečimo zanašanje vetra, saj, ko svetloba kali, drobnih semen ne smemo prekriji z zemljo, ampak le potlačiti. Kaljenje običajno nastopi po enem do dveh tednih. Največji pridelek boste dosegli z jesensko setvijo (vendar takrat z zimsko zaščito) in eno "žetvijo" od konca avgusta do začetka septembra. Pri spomladanski setvi so pridelki manjši - vendar so posamezni cvetovi večji. **Najboljša lokacija:** Če je topla, sončna in zmerno vlažna, kamilica ni zelo zahtevna glede lege. **Optimalna nega:** Kamilica je navajena na s hranili revna in suha tla, zato je nezahtevna. Vendar se izogibajte premočevanju in pustite, da se zemlja nekoliko posuši. Obiranje je pomembno ob pravem času, saj bolj ko napreduje cvetenje, manjša je vsebnost eteričnega olja. Najboljši čas za trganje je, ko se na glavicah odpreta dve tretjini cvetov - optimalno opoldne v suhih in toplih dneh, ko so glavice popolnoma odprte in vsebujejo največ eteričnega olja. Takoj po nabiranju cvetove razgrnemo na pladenj in postavimo na brezvetrno in toplo mesto brez neposrednega sonca. Po dnevu ali dveh naj bodo cvetovi dovolj suhi. Zdj lahko cvetove odstranite in glavice v dobro zaprtih kozaricah shranite na temnem mestu do enega leta. **V zimskem času:** Prava kamilica je pravzaprav trdoživa, kljub temu pa je priporočljivo, da podlago prekrijete s plastjo slame.



Manzanilla común

Matricaria chamomilla

El poder suave de los dioses del sol

La manzanilla es una antigua planta medicinal que se utiliza principalmente para problemas gastrointestinales, así como para la inflamación. La planta herbácea anual alcanza alturas de 15 a 50 centímetros y todas sus partes desprenden un fuerte olor a manzanilla. De mayo a septiembre muestra sus flores, las flores liguladas, en la parte exterior, son de color blanco y las filoculosas amarillas, densamente colocadas en el centro. Fuerzas activas: Desde la antigüedad, los sanadores tenían conocimiento de los efectos curativos de la flatulencia, enfermedades hepáticas e inflamaciones de cualquier tipo y en la Edad Media los herbolarios descubrieron también sus efectos sanatorios contra enfermedades respiratorias graves. Té: Se vierte 150 ml de agua caliente sobre dos cucharadas de flores, se cubre y se deja que el té repose durante unos minutos. Baño: Añadir un litro de té al agua del baño. Compresas: Verter 100ml de agua caliente sobre tres a cinco cucharadas de flores. Colar después de 10 minutos y remojar las compresas en el mismo líquido. Tenga en cuenta: no aplicar las preparaciones de flores de manzanilla hechas en casa sobre o en el ojo, y que las personas que son alérgicas a la familia de las margaritas no deben usar manzanilla. **Ubicación natural:** El hábitat natural de la manzanilla es el Oriente Medio, así como Europa meridional y oriental, donde pueden encontrarse a una altura de 1300 metros. **Cultivo exitoso:** Para el cultivo en el jardín es mejor preparar unas ranuras para prevenir que el viento se lleve las semillas, porque son semillas finas que necesitan luz para germinar y no deben ser cubiertas con tierra, sino presionadas sobre la misma. La germinación tarda generalmente de una a dos semanas. El mayor rendimiento se obtiene sembrando en otoño (pero con una protección durante el invierno) y la cosecha se espera desde finales de agosto hasta principios de septiembre. En una siembra en primavera los rendimientos son bajos, pero las flores individuales son más grandes. **La mejor ubicación:** La manzanilla no tiene altos requisitos en cuanto a su ubicación, siempre y cuando esté en un lugar cálido, soleado y ligeramente húmedo. **Cuidado óptimo:** La manzanilla está acostumbrada a suelos secos y pobres en nutrientes y por lo tanto es poco exigente. Sin embargo, debe evitar el anegamiento y procurar mantener la tierra más bien seca. Lo importante es el momento de la cosecha, porque cuanto más progresa la flor menor es el contenido de aceites esenciales. Si dos terceras partes de las flores están en flor, es el mejor momento para recolectar - de manera óptima debe hacerlo al mediodía los días cálidos, cuando se abran las flores completamente y tengan la mayor parte de aceite esencial. Después de recogerlas debe distribuir las flores directamente en una bandeja y colocarla en un lugar cálido sin viento y sin sol directo. Después de uno o dos días, las flores deben estar suficientemente secas. Ahora puede quitar las flores y almacenar las cabezuelas en un envase de cristal bien cerrado y en un lugar oscuro, hasta un año. **En el invierno:** La manzanilla normalmente es resistente. Sin embargo, es recomendable cubrir la base con una capa de paja.



Pravý heřmánek Matricaria chamomilla Mírná síla slunečních bohů

Heřmánek pravý je stará léčivá rostlina, která se používá především při žaludečních a střevních potížích a zánětech. Jednoletá bylina dosahuje výšky 15 až 50 centimetrů a všechny části rostliny vydávají silnou heřmánkovou vůni. Od května do září se na jejich hlavách objevují bílé paprskovité kvítky na vnější straně a hustě sbalené žluté trubkovité kvítky uprostřed. Účinné síly: O zdravotních účincích plynatosti, jaterních potíží a zánětů všeho druhu věděli od pradávna také léčitelé, ve středověku bylinkáři objevili i jejich vliv na onemocnění dýchacích cest. Čaj: Dvě čajové lžičky květů zalijte 150 ml horké vody a nechte přikrytý čaj několik minut louhovat. Koupel: Do vody ve vaně přidejte litr čaje. Obklady: Tři až pět lžic květů přelijte 100 ml horké vody. Po 10 minutách přecedíme a obálky v něm namočíme. Upozornění: Nikdy byste neměli používat přípravky vyrobené z květů heřmánku na oči nebo do očí a lidé, kteří jsou alergičtí na rostliny sedmikrásky, by heřmánek neměli používat. **Přírozená poloha:** Původní domov pravého heřmánku je na Blízkém východě a také v jižní a východní Evropě. kde ji lze nalézt až do nadmořské výšky 1300 metrů. **Úspěšné pěstování:** Na zahradě je nejlepší pěstovat v připravených rýhách, aby nedocházelo k unášení větrem, protože jak světlo klíčí, jemná semena by se neměla zaspávat zeminou, ale pouze přitlačovat. Klíčení obvykle nastává po jednom až dvou týdnech. Nejvyššího výnosu dosáhnete podzimním výsevem (ale tehdy se zimní ochranou) a jednou „sklizní“ konec srpna až začátek září. Při jarním výsevu jsou výnosy nižší – ale jednotlivé květy jsou větší. **Nejlepší umístění:** Heřmánek není příliš náročný na své umístění, pokud je teplý, slunečný a středně vlhký. **Optimální péče:** Heřmánek je zvyklý na živinami chudou a suchou půdu a je tedy nenáročný. Vyvarujte se ale přemokření a nechte půdu spíše proschnout. Sklizeň ve správnou dobu je důležitá, protože čím dále kvetení postupuje, tím je obsah silice nižší. Nejlepší čas pro sběr je, když se dvě třetiny květů otevřely na hlávkách -optimálně v poledne v suchých a teplých dnech, kdy jsou hlavy plně otevřené a obsahují nejvíce esenciálního oleje. Květiny ihned po utržení rozložte na táč a dejte na bezvětřné a teplé místo bez přímého slunce. Po dni až dvou by měly být květy dostatečně suché. Nyní můžete květy odstranit a hlávky skladovat v těsně uzavřených sklenicích v temnu po dobu až jednoho roku. **V zimě:** Heřmánek pravý je ve skutečnosti mrazuvzdorný, přesto je vhodné podklad zakrýt vrstvou slámy.



Gerçek papatya Matricaria chamomilla Güneş tanrılarının hafif gücü

Gerçek papatya, öncelikle mide ve bağırsak sorunları ve iltihaplanma için kullanılan eski bir şifalı bitkidir. Yıllık otsu bitki 15 ila 50 santimetre yüksekliğe ulaşır ve bitkinin tüm kısımlarından güçlü bir papatya kokusu yayılır. Mayıs'tan Eylül'e kadar çiçek başları, dişta beyaz ışın çiçekleri ve merkezde yoğun bir şekilde paketlenmiş sarı tübüler çiçekler gösterir. Etkili güçler: Eski zamanlardan beri, şifacılar gazin, karaciğer problemlerinin ve her türlü iltihabın sağlık üzerindeki etkilerini biliyorlardı ve Orta Çağ'da şifalı bitkiler uzmanları bunların solunum yolu hastalıkları üzerindeki etkilerini de keşfettiler. Çay: İki çay kaşığı çiçeğin üzerine 150 ml sıcak su dökün ve çayın ağzı kapalı olarak birkaç dakika demlenmesine izin verin. Banyo: Banyo suyuna bir litre çay ekleyin. Lapalar: Üç ila beş kaşık çiçeğin üzerine 100 ml sıcak su dökün. 10 dakika sonra süzün ve içindeki zarfları ıslatın. Lütfen dikkat: Papatya çiçeğinden yapılan müstahzarları asla göz üzerine veya göz içine sürmemelisiniz ve papatya bitkisine alerjisi olan kişiler papatya kullanmamalıdır. **Doğal konum:** Gerçek papatyanın orijinal anavatanı Güney ve Doğu Avrupa'nın yanı sıra Yakın Doğu'dadır. 1300 metre yüksekliğe kadar bulunabilir. **Başarılı yetiştirme:** Bahçede, rüzgarın sürüklenmesini önlemek için hazırlanmış oluklarda yetiştirmek en iyisidir, çünkü ışık filizlendikçe ince tohumlar toprakla örtülmeli, sadece bastırılmalıdır. Çimlenme genellikle bir ila iki hafta sonra gerçekleşir. En yüksek verimi sonbaharda ekerek (ancak daha sonra kış koruması ile) ve bir "hasat" yaparak elde edebilirsiniz.ağustos sonundan eylül başına kadar. Bahar ekiminde verim daha düşüktür - ancak tek tek çiçekler daha büyüktür. **En iyi konum:** Papatya, sıcak, güneşli ve orta derecede nemli olduğu sürece bulunduğu yere çok talep etmez. **Optimum bakım:** Papatya, besin açısından fakir ve kuru topraklar için kullanılır ve bu nedenle iddiasızdır. Ancak su basmasından kaçının ve toprağın oldukça kuru olmasına izin verin. Doğru zamanda hasat önemlidir çünkü çiçeklenme ne kadar ilerlerse uçucu yağ içeriği o kadar düşük olur. Toplamak için en iyi zaman, çiçeklerin üçte ikisinin kafalarda açtığı zamandır -kuru ve sıcak günlerde, kafaların tamamen açık olduğu ve en uçucu yağı içerdiği zaman en uygun şekilde öğle vakti. Çiçekleri topladıktan hemen sonra bir tepsiye yayın ve doğrudan güneş almayan, rüzgarsız ve ılık bir yere koyun. Bir veya iki gün sonra çiçekler yeterince kuru olmalıdır. Artık çiçekleri çıkarabilir ve kafaları sıkıca kapatılmış kavanozlarda karanlıkta bir yıla kadar saklayabilirsiniz. **Kışın:** Gerçek papatya aslında dayanıklıdır, ancak tabanın bir saman tabakası ile kaplanması tavsiye edilir.



Igazi kamilla Matricaria chamomilla A napistenek enyhe ereje

Az igazi kamilla régi gyógyóvény, amelyet elsősorban gyomor- és bélproblémák, gyulladások kezelésére használnak. Az egyvári lágyszárú növény eléri a 15-50 centiméteres magasságot, és a növény minden része erős kamillaszagot áraszt. Májustól szeptemberig virágfejeiken kívül fehér sugárvirágok, közepén pedig sűrűn tömörült sárga csőszerű virágok jelennek meg. **Természetes elhelyezkedés:** Az igazi kamilla eredeti hazája a Közél-Keleten, valamint Dél- és Kelet-Európában található. ahol 1300 méteres magasságig megtalálható. **Sikeres termesztés:** A kertben a legjobb, ha előkészített barázdákban műveljük, hogy megakadályozzuk a szél elsodródását, mert a fény csírázásakor a finom magvakat nem szabad talajjal takarni, csak lenyomni. A csírázás általában egy-két hét után következik be. A legmagasabb termést az őszi vetéssel (de akkor téli védekezéssel) és egy „betakarítással” érheti el.augusztus végétől szeptember elejéig. Tavaszi vetéssel a hozamok kisebbek - de az egyes virágok nagyobbak. **A legjobb hely:** A kamilla nem túl igényes a helyére, amíg meleg, napos és mérsékelt pára. **Optimális gondozás:** A kamilla tápanyagszegény és száraz talajhoz szokott, ezért igénytelen. De kerülje a bevezedést, és hagyja, hogy a talaj kiszáradjon. A megfelelő időben történő betakarítás azért fontos, mert minél tovább halad a virágzás, annál alacsonyabb az illóolaj-tartalom. A legjobb idő a szedésre, amikor a virágok kétharmada a fejeken.optimálisan délben száraz és meleg napokon, amikor a fej teljesen nyitva van és a legtöbb illóolajat tartalmazza. Szedés után azonnal terítse ki a virágokat egy tálcára, és tegye szélcsendes, meleg helyre, közvetlen napfény nélkül. Egy-két nap múlva a virágoknak kellően száraznak kell lenniük. Most már eltávolíthatja a virágokat, és a fejeket jól lezárt üvegekben, sötétben tárolhatja akár egy évig. **Télen:** Az igazi kamilla valójában szívós, ennek ellenére célszerű az alapot szalmaréteggel befedni.

• • • • •



カモミール

Matricaria chamomilla

太陽の神の優しい力

特に胃腸や炎症の治療薬として古くから知られている薬用植物です。一年草のハーブで高さ15cm~50cmに成長し、強いカモミールの香りを放ちます。5月から9月にかけて中心の管状花が黄色で舌状花が白い頭部が作られます。

活性物質：古くからヒーラーは、カモミールが腹部膨満感や肝臓の不調、およびあらゆる種類の炎症に効果があると知っていました。中世では薬草学者が呼吸器疾患に対しても有効であることを発見しました。ハーブティー：小さじ2杯の花をお湯に入れ蓋をして数分間煮詰めます。バス：バスタブのお湯に1ℓのハーブティーを加えてください。湿布：大きじ3~5杯の花を100mlのお湯に入れ、10分後に濾したものに布を浸して湿布として使用してください。アドバイス：自分でつくったものを眼や眼の周りには使用しないでください。また双子葉植物のアレルギーがある方は絶対に使用しないでください。

自然な場所: 中東、または南および東ヨーロッパでは標高1300メートルの場所で生息しています。

栽培成功:

屋外で播種する場合は防風のために土壤に溝を作ってください；光発芽種子なので種の上から用土を被せる必要はなく、種を軽く土に押し付けてください。通常は約1~2週間で発芽します。霜に対する保護を行えば、秋に種を植えると最大の収穫が得られます。8月下旬から9月上旬に収穫できます。春に種を植えると数は減りますが、一つ一つの花は大きくなります。

最高のロケーション:

暖かく日当たりが良く適度に湿っている環境であれば、質素な植物なので栽培のための特別な場所などは必要ありません。

最適なケア:

貧弱で乾燥した土壤に慣れている質素な植物です。水溜まりができないように注意してください。水を多く与えるよりも少々乾燥させてください。花が成熟すればするほど、含まれるエッセンシャルオイルが少なくなるので収穫のタイミングは重要です。花頭の2/3が開花した時に最もエッセンシャルオイルを含んでいます - 暖かい乾燥した日の正午ごろに摘み取るのが理想的です。その後すぐにトレイに花を広げ、直射日光を避けた風のない暖かい場所に保管してください。1日~2日後には花は十分に乾燥しているでしょう。花頭は密閉容器に入れ暗い場所で1年間保管できます。

冬に: 基本的には耐寒性を備えていますが、根の周辺を藁などで保護することをお勧めします。

SKU: 15204 / Echte Kamille