



SAFLAX®



Tips



© Cbaile19 - CC0

Hypericum perforatum

 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



Йоханис билки

Hypericum perforatum

Естествена помощ срещу "духове, правещи кукли" (Парацелз)

Жълтият кантарион се използва от древни времена като лек за менструални болки и циклични смущения. През 16 век Парацелз описва лечебното растение като билка срещу „духове, правещи кукли“, а днес жълтият кантарион е един от най-често предписваните леки антидепресанти. Високото от 50 до 100 cm растение се вкоренява до половин метър в земята и има продълговати, овални листа с мастни жлези. Листата имат полупрозрачни точки, причинени от мастните клетки, присъстващи в листната тъкан. Цветовете, които поникват от ляното слънцестоене през юни до септември, са в метличести съцветия и имат 5 златистоожълти свободни венчелистчета. Ако разтриете цветята или пъпките между пръстите си, те почервеняват. Ефективни сили: Съставката хиперфорин е основна отговорна за ефекта. Тинктура: Жълтият кантарион се слага в бутилка и се покрива с двойно зърно. Оставете за 14 дни. Приема се по чаена лъжичка до три пъти на ден. Масло: Напълнете бутилка с широко гърло с цветя и пъпки и залейте всичко с добър, студено пресован зехтин. Цветята трябва да могат да плуват. След това оставете маслото да престои шест до осем седмици. Съхранявайте на хладно и тъмно място. Чай: Залейте с гореща вода една-две препълнени чаени лъжички цвят и листа на голяма чаша (250 ml) и оставете под капак от три до десет минути. Пийте не повече от две до три чаши през целия ден. **Естествено местоположение:** Жълтият кантарион е роден в Европа, Западна Азия и Северна Африка на ниска до средна надморска височина. **Успешно отглеждане:** Жълтият кантарион е мразовит и лек зародиш. Затова е най-добре да сеете на открито в края на октомври или от февруари. Отглеждането от семена на закрито е възможно през цялата година. За да увеличите способността за покълване на семената, първо трябва да ги поставите (стратифицирате) в нормалната зона на хладилника за шест седмици и след това да ги оставите да се нахиснат в стайна топла вода за една нощ. След това поръсете семената върху влажен субстрат за отглеждане и ги покрийте само леко със субстрат. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили 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. **Най-доброто местоположение:** Жълтият кантарион обича бедна, богата на хумус почва на слънчево място. **Оптимална грижа:** Най-добре е пъпките, цветовете и върховете на клоните на декоративното многогодишно растение да се берат, когато са цъфнали, и след това да се оставят на сянка да изсъхнат. **През зимата:** Жълтият кантарион презимува с широко разклонена подложка, която напролет пониква отново. Не е необходима специална защита.



Johannis urter

Hypericum perforatum

Naturlig hjælp mod "dukkeskabende ånder" (Paracelsus)

Perikon har været brugt siden oldtiden som et middel mod menstruationssmerter og cykliske forstyrrelser. I 1500-tallet beskrev Paracelsus lægeplanten som en urt mod "dukkefremstillingsånder", og i dag er perikon et af de hyppigst ordinerede milde antidepressiva. Den 50 til 100 cm høje planterødder op til en halv meter ned i jorden og har aflange, ovale blade med olieceller. Bladene har gennemskinnelige prikker forårsaget af olieceller i bladvævet. Blomsterne, som spirer fra sommervolv i juni til september, er i paniklignende blomsterstande og har 5 gyldengule, frie kronblade. Hvis du gnider blomsterne eller knopperne mellem fingrene, bliver de røde. Effektive kræfter: Ingrediensen hyperforin er primært ansvarlig for virkningen. Tinktur: Kom perikon i en flaske og dæk med dobbeltkorn. Lad være i 14 dage. Tag en teskefuld op til tre gange om dagen. Olie: Fyld en bredhalset flaske med blomster og knopper og hæld god, koldpresset olivenolie over det hele. Blomsterne skal kunne svømme. Lad derefter olien sidde i seks til otte uger. Opbevares på et køligt og mørkt sted. Te: Hæld varmt vand over en til to dybde teskefulde blomster og blade pr. stor kop (250 ml) og lad den stå til dækket i tre til ti minutter. Drik ikke mere end to til tre kopper i løbet af dagen. **Naturlig beliggenhed:** Perikon er hjemmehørende i Europa, Vestasien og Nordafrika i lav til mellemhøjde. **Succesfuld dyrkning:** Perikon er en frost- og let kim. Det er derfor bedst at så udendørs sidst i oktober eller fra februar fryr. Dyrkning fra frø indendørs er muligt hele året rundt. For at øge spireevnen af frøene bør du først placere dem (stratificere) i det normale køleskab i seks uger og derefter lade dem trække i stuevarmt vand natten over. Drys derefter frøene på fugtigt vækstsustrat og dæk dem kun lidt med substratet. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. 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. Stil frøpotten et let og varmt sted med 20 til 25° Celsius og hold pottejorden fugtig, men ikke våd. **Den bedste beliggenhed:** Perikon kan lide fattig, humusrig jord på et solrigt sted. **Optimal pleje:** Det er bedst at høste knopper, blomster og grenspidser af den dekorative flerårige plante, når de blomstrer, og derefter lægge dem ud i skyggen til tørre. **Om vinteren:** Perikon overvintrer med en vidt forgrenet grundstamme, som spirer igen om foråret. En særlig beskyttelse er ikke nødvendig.



Johanniskraut

Hypericum perforatum

Natürliche Hilfe gegen „dollmachende Geister“ (Paracelsus)

Johanniskraut wurde seit der Antike als Mittel gegen Menstruationsbeschwerden und zyklische Verstimmungen eingesetzt. Im 16. Jahrhundert beschrieb Paracelsus die Heilpflanze als Kraut gegen „dollmachende Geister“ und heute zählt Johanniskraut zu den am häufigsten verordneten leichten Antidepressiva. Die 50 bis 100 cm hohe Pflanze wurzelt bis zu einen halben Meter in die Erde hinein und trägt länglich ovales, mit Öldrüsen besetztes Laub. Die Blätter haben eine durchscheinende Punktierung, die durch im Blattgewebe vorhandene Ölzellen verursacht wird. Die ab der Sommermonatende im Juni bis September austreibenden Blüten stehen in rispenähnlichen Blütenständen und haben 5 goldgelbe, freie Kronblätter. Zerreibt man die Blüten oder Knospen zwischen den Fingern, färben sich diese rot. Wirkende Kräfte: Verantwortlich für die Wirkung ist vor allem der Inhaltsstoff Hyperforin. Tinktur: Johanniskraut in eine Flasche füllen und mit Doppelkorn bedecken. 14 Tage ruhen lassen. Maximal drei Mal täglich einen Teelöffel einnehmen. Öl: Füllen Sie eine weithalsige Flasche mit Blüten und Knospen und übergießen sie das Ganze mit gutem, kaltgepresstem Olivenöl. Die Blüten sollten schwimmen können. Danach lassen Sie das Öl sechs bis acht Wochen ruhen. Kühl und dunkel lagern. Tee: Ein bis zwei gehäufte Teelöffel Blüten und Blätter pro großer Tasse (250ml) mit heißem Wasser übergießen und drei bis zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen. Nicht mehr als zwei bis drei Tassen über den Tag verteilt trinken. **Naturstandort:** Johanniskraut ist in Europa, Westasien und Nordafrika in tiefen bis mittleren Höhenlagen beheimatet. **Anzucht:** Johanniskraut ist ein Frost- und Lichtkeimer. Im Freiland säen Sie daher am besten im späten Oktober oder ab Februar aus. Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Um die Keimfähigkeit der Samen zu erhöhen, sollten sie sie zunächst für sechs Wochen in den normalen Kühlschrankbereich legen (stratifizieren) und anschließend über Nacht in raumwarmem Wasser vorquellen lassen. Streuen Sie die Samen dann auf feuchtes Anzuchtsubstrat und bedecken Sie sie nur ganz wenig mit dem Substrat. Decken Sie das Anzuchtgefäß 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. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. **Standort:** Johanniskraut mag magere, humose Böden in sonniger Lage. **Pflege:** Die Knospen, Blüten und Zweigspitzen der dekorativen Staudenpflanze ernten Sie am besten zur Blütezeit und trocknen sie legen sie dann im Schattentrocknen aus. **Im Winter:** Johanniskraut überwintert mit weitverzweigtem Wurzelstock, der im Frühling wieder austreibt. Ein besonderer Schutz ist nicht notwendig.



St. John's Wort

Hypericum perforatum

Natural herb against - doll-making spirits - (Paracelsus)

St. John's Wort is used to ease menstrual cycle problems since ancient times. In the 16th century, the physician Paracelsus described the medicinal plant as herb against doll-making spirits. Today, St. John's Wort is one of the most often prescribed mild antidepressants. The plant develops elongated, oval-shaped leafage with oil glands and grows 50 to 100 cm tall, while the roots reach up to half a meter deep into the earth. The leaves appear sheer dotted due to the oil cells embedded in the leaf tissue. From June until September, starting after the summer solstice, the plant produces blossoms with panicle-like inflorescences and five golden yellow-coloured crown leaves. If you grind the flowers or buds in your hand, your fingers will become red. Active agents: Basically responsible for the effects of the St. John's Wort is the chemical hyperforin. Tincture: St. John's Wort is given in a bottle and filled up with corn schnapps. After two weeks simmering, a teaspoonful can be taken in, but not more than three times a day. Oil: Fill a wide-necked bottle with flowers and buds of the herb and douse it with quality cold-pressed olive oil (the flowers should be able to float) and let it simmer for six to eight weeks. Store the oil cool and dry. Tea: Douse one or two heaped teaspoonful of flowers and leaves with a big cup (250 ml) of hot boiling water and let it simmer under a cover for about 10 minutes. Don't drink more than two or three cups throughout a day. **Natural location:** St. John's Wort is native in Europe, western Asia and North Africa and grows in low and mean altitudes. **Successful cultivation:** The St. John's Wort is a cold and light germinator. Outdoors, you can plant the seeds preferably in late October or in February. Seed propagation indoors, however, is possible throughout the year. You should initially keep the seeds in the refrigerator for about six weeks to increase the germinability through stratification, and place them afterwards in a bowl with lukewarm water overnight for priming. Then, spread the seeds onto moist potting compost and put only very little compost earth on top. 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. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20°C and 25°C Celsius and keep the earth moist, but not wet. **The best location:** St. John's Wort prefers meagre, humous soil in a sunny location. **Optimal care:** The buds, flowers and shoot tips of this decorative shrub plant, are best harvested during blossoming, and then dried in the shade. **In the winter:** St. John's Wort hibernates with a widely ramified rootstock that sprouts anew in spring. Special protection during the winter is not necessary.



Johannise maitsetaimed

Hypericum perforatum

Looduslik abi "nukutegemise vaimude" vastu (Paracelsus)

Naistepuna on iidsetest aegadest kasutatud menstruatsioonikrampide ja tsükliliste häirete raviks. 16. sajandil kirjeldas Paracelsus ravimtaime kui rohtu "nukutegemise vaimude" vastu ja tänapäeval on naistepuna üks sagedamini välja kirjutatud kergeid antidepressante. 50–100 cm kõrgune taim juurdub kuni poole meetri sügavusel maasse ja sellel on piklikud ovaalsed õlinäärmetega lehed. Lehtedel on poolläbipaistvad laigud, mille põhjustavad lehekoes esinevad õilirakud. Suvisest pööripäevast juunist septembrini tärkavad õied on paanilaadsetes õisikutes ja neil on 5 kuldkollast vaba kroonlehte. Kui hõõruda õisi või pungi sõrmede vahel, muutuvad need punaseks. Efekttiivsed jõud: toime eest vastutab peamiselt koostisosa hüperforiin. Tinktuura: pange naistepuna pudelisse ja katke topeltheraga. Jäta 14 päevaks. Võtke teelusikatäis kuni kolm korda päevas. Õli: tõstke laia kaelaga pudel õite ja pungadega ning valage kogu asjale hea külmpressitud oliiviõli. Lilled peaksid saama ujuda. Pärast seda laske õil kuus kuni kaheksa nädalat seista. Hoida jahedas ja pimedas kohas. Tee: Vala kuumale veega üks kuni kaks kuhjaga teelusikatäit õisi ja lehti ühe suure tassi (250 ml) kohta ja jäta kaane all kolm kuni kümme minutit. Jooge päeva jooksul mitte rohkem kui kaks kuni kolm tassi. **Looduslik asukoht:** Naistepuna on levinud Euroopas, Lääne-Aasias ja Põhja-Aafrikas madalal kuni keskmisel kõrgusel. **Edukas kasvatamine:** Naistepuna on härmatis ja kerge idu. Seetõttu on kõige parem külvata õue oktoobri lõpus või veebruarist vabaks. Seemnetest siseruumides kasvatamine on võimalik aastaringiselt. Seemnete idanemisvõime suurendamiseks tuleks need kõigepealt kuueks nädalaks tavalisel külmikus asetada (kihistada) ja seejärel lasta üleöö toasoojas vees leotada. Seejärel puista seemned niiskele kasvustraadile ja kata need vaid veidi substraadiga. Kata kultuuriumum toidukilega, mille varustad aukudega, mille varustad mulda kuivamiseks eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Asetage külvipott valgusküllasesse ja sooja kohta, mille temperatuur on 20–25 °C, ning hoidke istutusmuld niiskena, kuid mitte märjana. **Parim asukoht:** Naistepunale meeldib päikeselises kasvukohas kehv huumusrikas muld. **Optimaalne hooldus:** Dekoratiivse püsitaime pungad, õied ja oksaotsad on kõige parem korjata õitsemise ajal ning seejärel varju kuivama panna. **Talvel:** Naistepuna talvitub laialt harunenud pookealusega, mis kevadel taas tärkab. Erikaitse pole vajalik.



Johanniksen yrttejä

Hypericum perforatum

Luonnollinen apu "nukkeja tekeviä henkiä" vastaan (Paracelsus)

Mäkikuismaa on käytetty muinaisista ajoista lähtien kuukautiskipujen ja syklisten häiriöiden lääkkeenä. 1500-luvulla Paracelsus kuvaili lääkekasvia "nukkeja tekevien alkoholiin" yrttiksi, ja nykyään mäkikuismaa on yksi yleisimmin määrätystä miedoista masennuslääkkeistä. 50–100 cm korkea kasvi juurtuu puolen metrin syvyyteen ja sillä on pitkulaiset, soikeat lehdet öljyrahasine. Lehdet ovat läpikuultavia täpliä, jotka johtuvat lehtikudoksessa olevista öljysoluista. Kesäpäivänsaisauksesta kesäkuusta syyskuuhun versovat kukat ovat kukinnomaisissa kukinnoissa ja niissä on 5 kullankeltaista, vapaata terälehteä. Jos hierot kukkia tai silmuja sormiesi välissä, ne muuttuvat punaisiksi. Tehokkaat voimat: Ainesosa hyperforiini on ensisijaisesti vastuussa vaikutuksesta. Tinktuura: Laita mäkikuismaa pulloon ja peitä kaksoisjyvällä. Anna vaikuttaa 14 päivää. Ota teelusikatäis kolme kertaa päivässä. Öljy: Täytä leveäkaulainen pullo kukilla ja silmuilla ja kaada hyvää, kylmäpuristettua oliiviöljyä koko asian päälle. Kukkien tulee osata uida. Sen jälkeen anna öljyn seistä kuudesta kahdeksaan viikkoa. Säilytä viileässä ja pimeässä paikassa. Tee: Kaada kuumaa vettä yhdestä kahteen teelusikatäiseen kukkia ja lehtiä isoa kuppia kohden (250 ml) ja jätä peitettyinä 3-10 minuuttia. Juo enintään kaksi tai kolme kupillista päivän aikana. **Luonnollinen sijainti:** Mäkikuismaa on kotoisin Euroopasta, Länsi-Aasiasta ja Pohjois-Afrikasta matalalla tai keskikorkeudella. **Onnistunut viljely:** Mäkikuismaa on huurre ja kevyt alkio. Siksi on parasta kylvää ulkona lokakuun lopulla tai helmikuun puolella. Kasvatus siemenistä sisältöissä on mahdollista ympäri vuoden. Siementen itämiskyvyn lisäämiseksi sinun tulee ensin sijoittaa ne (kerrostua) normaaliin jääkaappiluueeseen kuudeksi viikoksi ja antaa sitten liota huoneenlämpöisessä vedessä yön yli. Ripottele sitten siemenet kostealle kasvualustalle ja peitä ne vain vähän alustalla. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Aseta siemenruukku valoisaan ja lämpimään paikkaan, jonka lämpötila on 20–25 °C, ja pidä istutusmaa kosteana, mutta ei märkänä. **Paras sijainti:** Mäkikuismaa pitää köyhästä, huusapitoisesta maaperästä aurinkoisella paikalla. **Optimaalinen hoito:** Koristeellisen monivuotisen kasvin silmut, kukat ja oksien kärjet on parasta korjata niiden kukinnan aikana ja laittaa ne sitten varjoon kuivumaan. **Talvella:** Mäkikuismaa talvehtii laajalti haarautuneella perusrungolla, joka itää uudelleen keväällä. Erityistä suojausta ei tarvita.



Millepertuis perforé

Hypericum perforatum

De l'aide naturelle contre des - spectres - (Paracelse)

Le millepertuis perforé est utilisé depuis l'Antiquité pour combattre les problèmes menstruels et les dérèglements cycliques. Au 16ème siècle, Paracelse a décrit la plante médicinale comme herbe qui casse les spectres et le millepertuis compte aujourd'hui parmi les antidépresseurs légers les plus fréquemment prescrits. La plante de 50 à 100 cm de hauteur s'enracine jusqu'à 50 cm de profondeur dans la terre et porte un feuillage oval avec des glandes d'huile. Les feuilles ont un pointage transparent qui est dû à des cellules d'huiles contenues dans le tissu foliaire. Les fleurs qui poussent à partir du solstice d'été en juin jusqu'en septembre se trouvent dans des inflorescences qui ressemblent à des panicules et ont 5 feuilles dorées en couronne. Si on pile les fleurs ou les bourgeons entre les doigts, ceux-ci deviennent rouges. Forces agissantes : L'hyperforine contenu dans le millepertuis est responsable pour son effet. Teinture : Remplir une bouteille de millepertuis et recouvrez-la avec du Doppelkorn. Laissez reposer pendant 14 jours. Prenez une cuillerée trois fois par jour maximum. Huile : Remplissez une bouteille avec embouchure de fleurs et de bourgeons et plongez le tout dans de la bonne huile d'olive pressée à froid. Les fleurs doivent pouvoir nager. Conservez au froid et à l'ombre. Thé : Plongez une à deux cuillerées de fleurs et de feuilles par tasse (250 ml) dans de l'eau chaude et laissez infuser pendant dix minutes. Il ne faut pas boire plus de deux à trois tasses dans la journée. **Emplacement naturel:** Le millepertuis perforé se trouve à des altitudes faibles à moyennes en Europe, Asie de l'Ouest, et en Afrique du Nord. **Culture réussie:** Le millepertuis perforé germe au froid et en présence de lumière. Il est donc préférable de le semer dans le jardin en fin octobre ou à partir de février. La culture des graines à la maison peut se faire tout au long de l'année. Pour améliorer la faculté germinative des graines, vous devez d'abord les mettre dans le réfrigérateur pendant six semaines (stratifier) et les laisser dans de l'eau à température ambiante pendant la nuit. Ensuite, parsemez les graines sur du substrat humide et recouvrez-les très légèrement avec le substrat. 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. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud de 20° à 25° Celsius et maintenez le terreau humide, mais pas mouillé. **Le meilleur emplacement:** Le millepertuis perforé aime des terres maigres et riches en humus dans des endroits ensoleillés. **Soins optimaux:** Récoltez les bourgeons, les fleurs, et les bouts de branches du millepertuis perforé de préférence pour la floraison et mettez les à l'ombre pour qu'ils se dessèchent. **En hiver:** Le millepertuis perforé hiverne avec un rhizome très ramifié qui repousse en printemps. Une protection particulière n'est pas nécessaire.



Βότανα Johannis

Hypericum perforatum

Φυσική βοήθεια κατά των «πνευμάτων που δημιουργούν κούκλες» (Paracelsus)

Το υπερικό έχει χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα ως θεραπεία για τις κρίσεις της περιόδου και τις κυκλικές διαταραχές. Τον 16ο αιώνα, ο Παράκελσος περιέγραψε το φαρμακευτικό φυτό ως ένα βότανο κατά των «πνευμάτων που δημιουργούν κούκλες» και σήμερα το υπερικό είναι ένα από τα πιο συχνά συνταγογραφούμενα ήπια αντικαταθλιπτικά. Το φυτό ύψους 50 έως 100 cm έχει ριζές έως και μισό μέτρο στο έδαφος και έχει επιμήκη, οβάλ φύλλα με ελαιόχρους αδένες. Τα φύλλα έχουν ημιδιαφανή ραβδώση που προκαλείται από ελαϊοκύτταρα που υπάρχουν στον ιστό των φύλλων. Τα άνθη, που φυτρώνουν από το θερινό ηλιοστάσιο τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο, είναι σε ταξινίες που μοιάζουν με πανικό και έχουν 5 χρυσοκίτρινα, ελεύθερα πέταλα. Αν τριψέψτε τα λουλούδια ή τα μπουμπούκια ανάμεσα στα δάχτυλά σας, γίνονται κόκκινα. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Το συστατικό υπερφορίνη είναι κυρίως υπεύθυνο για το αποτέλεσμα. Βάμμα: Βάλτε το υπερικό σε ένα μπουκάλι και καλύψτε με διπλό κόκκο. Αφήστε για 14 ημέρες. Πάρτε ένα κουταλάκι του γλυκού έως και τρεις φορές την ημέρα. Λάδι: Γεμίστε ένα μπουκάλι με φαρδύ λαμό με λουλούδια και μπουμπούκια και ρίξτε καλά, ψυχρής έκθλιψης ελαιόλαδο πάνω από το όλο. Τα λουλούδια πρέπει να μπορούν να κολυμπούν. Μετά από αυτό, αφήστε το λάδι να καθίσει για έξι έως οκτώ εβδομάδες. Φυλάσσετε σε δροσερό και σκοτεινό χώρο. Τσάι: Ρίξτε ζεστό νερό σε ένα με δύο γεμάτα κουταλάκια του γλυκού άνθη και φύλλα ανά μεγάλο φλιτζάνι (250 ml) και αφήστε το σκεπασμένο για τρία έως δέκα λεπτά. Πίνετε όχι περισσότερο από δύο με τρία φλιτζάνια όλη την ημέρα. **Φυσική τοποθεσία:** Το υπερικό είναι εγγενές στην Ευρώπη, τη Δυτική Ασία και τη Βόρεια Αφρική ως χαμηλά έως μεσαία υψόμετρα. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Το υπερικό είναι παγωνιά και ελαφρώς μικρόβιο. Ως εκ τούτου, είναι καλύτερο να γίνει σπορά σε εξωτερικούς χώρους στα τέλη Οκτωβρίου ή από τον Φεβρουάριο. Η καλλιέργεια από σπόρους σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Για να αυξήσετε τη βλαστική ικανότητα των σπόρων, θα πρέπει πρώτα να τους τοποθετήσετε (στρωματοποιήσετε) στον κανονικό χώρο του ψυγείου για έξι εβδομάδες και στη συνέχεια να τους αφήσετε να μουλιάσουν σε ζεστό νερό για μια νύχτα. Στη συνέχεια, πασπαλίστε τους σπόρους σε υγρό υπόστρωμα ανάπτυξης και καλύψτε τους μόνο ελαφρά με το υπόστρωμα. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρέτε το αλουμινοχαρτό για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Τοποθετήστε τη γλάστρα σε ένα ελαφρώς και ζεστό μέρος με θερμοκρασία 20 έως 25° Κελσίου και διατηρήστε το χώμα της γλάστρας υγρό αλλά όχι υγρό. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το υπερικό του αρέσει το φως, πλούσιο σε χόμο έδαφος σε μια ηλιόλουστη τοποθεσία. **Βέλτιστη φροντίδα:** Είναι καλύτερο να μαζέψετε τα μπουμπούκια, τα λουλούδια και τις άκρες των κλαδιών του διακοσμητικού πολυετούς φυτού όταν είναι ανθισμένα και στη συνέχεια να τα απλώσετε στη σκιά για να στεγνώσουν. **Το χειμώνα:** Το υπερικό διαχειμάζει με ένα ευρέως διακλαδισμένο υποκείμενο, το οποίο βλασταίνει ξανά την άνοιξη. Δεν απαιτείται ειδική προστασία.



Luibheanna Johannis

Hypericum perforatum

Cabhair nádúrtha i gcoinne "biotáille déanta bábóg" (Paracelsus)

Baineadh úsáid as wort Naomh Eoin ó am ársa mar leigheas ar cramps menstrual agus suaithéadh timthriallach. Sa 16ú haois, chuir Paracelsus síos ar an ngléasra míochaine mar luibh i gcoinne "biotáille déanta bábóg" agus inniu tá wort Naomh Eoin ar cheann de na frithdhúlagraín éadrútha is minice a fhorordaítear. Na fréamhacha plandaí 50 go 100 cm ar airde suas go dtí leath mhéadar isteach sa talamh agus tá duilleoga oblong, ubhchruthach le faireoga ola. Tá stippling tréshoilseach ar na duilleoga de bharr cealla ola atá i bhfíochán duille. Tá na bláthanna, a fhásann ó ghrianstad an tsamhraidh i mí an Mheithimh go Meán Fómhair, in inflorescences cosúil le panicle agus tá 5 peitil buí órga acu. Má chuimil tú na bláthanna nó na bachelóga idir do mhéara, casann siad dearg. Fórsaí éifeachtacha: Tá an comhábhar hyperforin freagrach go príomha as an éifeacht. Tincture: Cuir wort Naomh Eoin i mbuidéal agus clúdaigh le grán dúbailte. Fág ar feadh 14 lá. Tóg teaspoon suas le trí huair sa lá. Ola: Líon buidéal leathan-mhuineál le bláthanna agus bachelóga agus doirt ola olóige maith fuarbhruite thar an rud ar fad. Ba chóir go mbeadh na bláthanna in ann snámh. Tar éis sin, lig an ola suí ar feadh sé go hocht seachtaine. Stóráil i limistéar fionnuar agus dorcha. Tæ: Doirt uisce te thar aon nó dhá thaespúnóg bláthanna agus duilleoga in aghaidh an chupáin mhóir (250ml) agus fág clúdaithe ar feadh trí nó deich nóiméad. Ná deoch níos mó ná dhá nó trí chupán i rith an lae. **Suíomh nádúrtha:** Tá Wort Naomh Eoin dúchasach don Eoraip, san Áise Thiar agus san Afraic Thuaidh ag airde íseal go meánach. **Saothrú rathúil:** Is frídíní sioc agus éadrom é wort Naomh Eoin. Is fearr mar sin cur amuigh faoin aer go déanach i mí Dheireadh Fómhair nó ó mhí Feabhra amach. Is féidir fás ó shíolta taobh istigh ar feadh na bliana. D'fhonn cumas phéacadh na síolta a mhéadú, ba chóir duit iad a chur ar dtús (srathú) sa ghnáthlimistéar cuisniúcháin ar feadh sé seachtaine agus ansin lig dóibh soak in uisce te seomra thar oíche. Ansin sprinkle na síolta ar an tsubstráit atá ag fás tais agus clúdaigh iad ach beagán leis an tsubstráit. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. 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. Cuir an pota síolta in áit éadrom te ag 20 go 25 ° Celsius agus coinnigh an ithir potaithe tais ach ní fluich. **An suíomh is fearr:** Is maith le wort Naomh Eoin ithir bhocht, saibhir i humus i suíomh grianmhar. **Cúram is fearr is féidir:** Is fearr na bláthanna agus na bláthanna agus na leideanna brainse den phlanda ilbhliantúil maisiúil a bhaint nuair a bhíonn siad faoi bhliath agus ansin iad a leagan amach sa scáth chun a thriomú. **Sa gheimhreadh:** Téann wort Naomh Eoin sa gheimhreadh le fréamhstoc leathan brainseach, a fhásann arís san earrach. Ní gá cosaint speisialta.



Jóhannis jurtir

Hypericum perforatum

Náttúruleg hjálp gegn „dúkkugerðaranda“ (Paracelsus)

Jóhannesarjurt hefur verið notað frá fornu fari sem lækning við tíðaverkjum og hringrásarkvillum. Á 16. öld lýsti Paracelsus lækningajurtinni sem jurt gegn „dúkkugerð brennivíns“ og í dag er Jóhannesarjurt eitt af vægustu þunglyndislyfjunum sem oftast er ávísað. 50 til 100 cm háar plönturnar róta allt að hálfan metra niður í jörðu og eru með aflöng, sporöskjulaga laufblöð með olíukirtlum. Blöðin eru með hálfgagnsærum stingum af völdum olíufurmu sem eru til staðar í blaðvefnum. Blómin, sem spretta upp frá sumarsólstöðum í júní til september, eru í rjúpulíkum blómablómum og hafa 5 gullgul, frjáls blómblöð. Ef þú nuddar blómunum eða brumunum á milli fingrana verða þau rauð. Áhrifavaldar: Innihaldsefnið hyperforin er fyrst og fremst ábyrgt fyrir áhrifunum. Veig: Setjið Jóhannesarjurt í flösku og hyljið með tvöföldu korni. Leyfi í 14 daga. Taktu teskeið allt að þrisvar á dag. Olía: Fylltu flösku með breiðum hálsi af blómum og brum og helltu góðri, káldpressaðri olíufuolu yfir allt saman. Blómin ættu að geta synt. Eftir það, láttu olíuna sitja í sex til átta vikur. Geymið á köldum og dimmum stað. Te: Hellið heitu vatni yfir eina til tvær hrúgaðar teskeiðar af blómum og laufum á stórum bolla (250 ml) og látið standa í þrjár til tíu mínútur. Drekktu ekki meira en tvo til þrjú bolla yfir daginn. **Náttúruleg staðsetning:** Jóhannesarjurt á heima í Evrópu, Vestur-Asíu og Norður-Afríku í lítilli til meðalhæð. **Árangursrík ræktun:** Jóhannesarjurt er frost- og léttýskill. Best er því að sá utandyra seint í október eða frá febrúar frí. Ræktun úr fræjum innandyra er mögulegt allt árið um kring. Til þess að auka spírurargetu fræanna ættirðu fyrst að setja þau (lagskipt) í venjulegt kæliými í sex vikur og láta þau síðan liggja í bleyti í herbergisheitu vatni nótt. Stráðið síðan fræjunum á rakt vaxandi undirlag og hyljið þau aðeins með undirlaginu. Hyljið ræktunarlátíð með matarfílm, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þrjúgga daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Settu fræpotinn á léttan og heitan stað með 20 til 25 ° Celsius og haltu pottjarðveginum rökum en ekki blautum. **Besta staðsetning:** Jóhannesarjurt líkar við fátækran, humusríkan jarðveg á sólríkum stað. **Besta umönnun:** Best er að uppskera brum, blóm og greinarodda hinnar skrautlegu fjölaru plöntu þegar þær eru í blóma og leggja þær svo í skugga til að þorna. **Á veturna:** Jóhannesarjurt yfirvestrar með víðgreinóttum rótarstofni sem sprettur aftur á vorin. Sérstök vernd er ekki nauðsynleg.



Iperico

Hypericum perforatum

Un aiuto naturale contro gli spiriti che rendono pazzi (Paracelso)

L'Erba di San Giovanni era già utilizzata nell'Antichità per curare i disturbi mestruali e contro il malumore ricorrente. Nel XVI secolo Paracelso consigliava la pianta officinale contro gli spiriti che rendono pazzi, oggi spesso si prescrive l'erba di San Giovanni come leggero antidepressivo. La pianta cresce dai 50 a 100 centimetri, radicando fino a mezzo metro sottoterra, le foglie sono allungate e ovali, con strutture ghiandolari che contengono olio. I puntini traslucidi visibili sulle foglie sono prodotto delle vescichette oleose presenti sulla struttura delle foglie stesse. Dal solstizio d'estate in giugno, fino a settembre i fiori sbocciano raggruppati in infiorescenze a pannocchia, con 5 petali aperti color giallo-oro. Schiacciando un fiore o un germoglio fra le dita si nota che questi diventano rossi. Proprietà: il principio attivo si trova soprattutto nella sostanza chiamata Iperforina. Tintura: riempite una bottiglia con l'Erba di San Giovanni, poi coprite il tutto con grappa o acquavite. Lasciate riposare per 14 giorni. Consumatene fino a tre cucchiaini al giorno. Olio: riempite una bottiglia a collo lungo di fiori e germogli, poi coprite il tutto con un buon olio di oliva, spremuto a freddo. I fiori devono poter fluttuare dentro la bottiglia. Lasciate riposare la bottiglia da sei a otto settimane, in un locale fresco e scuro. Infuso: da uno a due cucchiaini di fiori e foglie in una tazza grande (250 ml) con acqua bollente, lasciate riposare da tre a dieci minuti. Consumare non più di due o tre tazze ripartite del corso della giornata. **Posizione naturale:** L'Erba di San Giovanni è endemica di Europa, Asia occidentale e Nord Africa, dove cresce a medie e basse altitudini. **Coltivazione riuscita:** Le sementi hanno bisogno di luce e di freddo per germinare: in giardino quindi la semina può avvenire a tardo ottobre o da febbraio. In casa la coltivazione da semi è possibile durante tutto l'anno. Lasciate i semi per una settimana in frigorifero (stratificazione) per stimolare la germinabilità, poi una notte in ammollo in acqua a temperatura ambiente affinché si gonfino. In seguito distribuiteli sulla terra di coltivo umida e coprite leggermente con il substrato. 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. Collocate il recipiente di coltivazione in un luogo luminoso e caldo, a una temperatura attorno ai 20°C e mantenete la terra umida, ma non bagnata. **La posizione migliore:** L'iperico ama i terreni magri, ricchi di humus ed esposti al sole. **Cura ottimale:** Il periodo migliore per raccogliere fiori, germogli e punte dei rami di questo arbusto ornamentale è durante la fioritura, poi collocate il raccolto all'ombra per farlo seccare. **In inverno:** In inverno il rizoma dell'iperico si ramifica molto, per poi tornare a germogliare in primavera. Non è necessaria alcuna protezione particolare.



Johannis bilje

Hypericum perforatum

Prirodna pomoć protiv "duha koji prave lutke" (Paracelsus)

Gospina trava se od davnina koristi kao lijek za menstrualne grčeve i ciklične tegobe. Danas je gospina trava jedan od najčešće propisivanih blagih antidepressiva. Biljka visine od 50 do 100 cm zariva korijenje do pola metra u zemlju i ima duguljaste, ovalne listove s uljnim žljezdama. Lišće ima prozirne točke koje uzrokovane uljnim stanicama prisutnim u tkivu lista. Cvjetovi, koji niču u od ljetnog solsticija u lipnju do rujna, u metličastim su cvatovima i imaju 5 zlatnožutih latica. Protirajte li cvjetove ili pupoljke između prstiju, oni pocrvene. Djelotvorni učinak: Za učinak je prvenstveno zaslužan sastojak hiperforin. Tinktura: Gospinu travu staviti u bocu i prekriti duplim zrncom. Ostavite 14 dana. Uzimati čajnu žličicu najviše tri puta dnevno. Ulje: Napunite bocu širokog grla cvjetovima i pupoljcima i sve prelijte kvalitetnom, hladnom prešanim maslinovim uljem. Cvijeće bi trebalo plivati. Nakon toga ostavite ulje da odstoji šest do osam tjedana. Čuvati na hladnom i tamnom mjestu. Čaj: Jednu do dvije pune žličice cvjetova i listova na veliku šalicu (250 ml) prelije vrućom vodom i ostavite poklopljeno tri do deset minuta. Nemojte piti više od dvije do tri šalice tijekom dana. **Zemlja porijekla:** Gospina trava je porijeklom iz Europe, zapadne Azije i sjeverne Afrike i raste na niskim do srednjim nadmorskim visinama. **Uspješan uzgoj:** Gospina trava je lagana klica. Stoga je najbolje sijati na otvorenom, krajem listopada do veljače. Uzgoj iz sjemena u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine. Kako biste povećali sposobnost klijanja sjemena, prvo ga trebate staviti (stratificirati) u hladnjak na šest tjedana, a zatim ostaviti da se namače u toploj vodi na sobnoj temperaturi preko noći. Zatim posipajte sjemenke po vlažnom supstratu za uzgoj i samo ih malo prekrijte supstratom. Posudu s kulturom prekrijte prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni u zemlji za uzgoj. Stavite posudu za sjeme na svijetlo i toplo mjesto temperature 20 do 25 ° Celzija i održavajte tlo za saksije vlažnim, ali ne mokrim. **Najbolja lokacija:** Gospina trava voli siromašno, humusno tlo na sunčanom mjestu. **Optimalna njega:** Pupove, cvjetove i vrhove grana ukrasne trajnice najbolje je ubrati dok su u cvatu, a zatim ih ostaviti u hladu da se osuše. **U zimi:** Gospina trava prezimljuje sa široko razgranatim podankom koji u proljeće ponovno niču. Posebna zaštita nije potrebna.



Johannis garšaugi

Hypericum perforatum

Dabiska palīdzība pret "leļļu darināšanas gariem" (Paracelsus)

Asinszāle kopš seniem laikiem ir izmantota kā līdzeklis pret menstruāciju krampjiem un cikliskiem traucējumiem. 16. gadsimtā Paracelsus aprakstīja ārstniecības augu kā ārstniecības augu pret "leļļu darināšanas gariem", un mūsdienās asinszāle ir viens no visbiežāk izrakstītajiem vieglajiem antidepresantiem. 50 līdz 100 cm augstais augs sakņojas zemē līdz pusmetram, un tam ir iegarenas, ovālas lapas ar eļļas dziedzeriem. Lapām ir caurspīdīgi plankumi, ko izraisa eļļas šūnas, kas atrodas lapu audos. Ziedi, kas dīgst no vasaras saulgriežiem no jūnija līdz septembrim, ir vitrveidīgās ziedkopās un tiem ir 5 zeltaini dzeltenas, brīvas ziedlapiņas. Ja jūs berzējat ziedus vai pumpurus starp pirkstiem, tie kļūst sarkani. Efektīvie spēki: sastāvdaļa hiperforīns galvenokārt ir atbildīga par efektu. Tinktūra: Ielieciet asinszāli pudelē un pārklāiet ar dubulto graudu. Atstāj uz 14 dienām. Nem pa tējkarotei līdz trīs reizēm dienā. Eļļa: piepildiet pudeli ar platu kaklu ar ziediem un pumpuriem un visu pārlejiet ar labu, auksti spiestu olīveļļu. Ziediem jāspēj peldēt. Pēc tam ļaujiet eļļai nostāvēties sešas līdz astoņas nedēļas. Uzglabāt vēsā un tumšā vietā. Tēja: Uzlejiet karstu ūdeni vienu līdz divām tējkarotēm ziedu un lapu uz lielu tasi (250 ml) un atstājiet nosegtu trīs līdz desmit minūtes. Dzeriet ne vairāk kā divas līdz trīs tases visas dienas garumā. **Dabiska vieta:** Asinszāles dzimtene ir Eiropa, Rietumāzija un Ziemeļāfrika zemā un vidējā augstumā. **Veiksmīga audzēšana:** Asinszāle ir sals un viegls dīgļis. Tāpēc vislabāk ir sēt ārā oktobra beigās vai februāra sākumā. Audzēšana no sēklīm telpās ir iespējama visu gadu. Lai palielinātu sēklu dīgstspēju, vispirms tās jānovieto (slāņojas) parastajā ledusskapja zonā uz sešām nedēļām un pēc tam jāļauj uz nakti iemērt istabas siltā ūdenī. Pēc tam apkaisa sēklas uz mitra augšanas substrāta un tikai nedaudz pārklāj ar substrātu. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina 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. Novietojiet sēklu podu gaišā un siltā vietā ar temperatūru 20 līdz 25 ° C un turiet augsni mitru, bet ne mitru. **Labākā atrašanās vieta:** Asinszālei patīk slihta, trūdvielām bagāta augsne saulainā vietā. **Optimāla aprūpe:** Dekoratīvā daudzgadīgā augs pumpurus, ziedus un zaru galus vislabāk novākt, kad tie zied, un pēc tam izlikt ēnā, lai tie nožūst. **Ziemā:** Asinszāles pārziemo ar plaši sazarotu potcelmu, kas pavasarī atkal sadīgst. Īpaša aizsardzība nav nepieciešama.



Johannis žolelēs

Hypericum perforatum

Natūrali palga nuo „lēles gaminančių dvasių“ (Paracelsus)

Johanniskraut wurde seit der Antike als Mittel gegen Menstruationsbeschwerden und zyklische Verstimmungen eingesetzt. Im 16. Jahrhundert beschrieb Paracelsus die Heilpflanze als Kraut gegen „dollmachende Geister“ und heute zählt Johanniskraut zu den am häufigsten verordneten leichten Antidepressiva. Die 50 bis 100 cm hohe Pflanze wurzelt bis zu einem halben Meter in die Erde hinein und trägt länglich ovales, mit Öldrüsen besetztes Laub. Die Blätter haben eine durchscheinende Punktierung, die durch im Blattgewebe vorhandene Ölzellen verursacht wird. Die ab der Sommersonnenwende im Juni bis September austretenden Blüten stehen in rispenähnlichen Blütenständen und haben 5 goldgelbe, freie Kronenblätter. Zerreibt man die Blüten oder Knospen zwischen den Fingern, färben sich diese rot. Wirkende Kräfte: Verantwortlich für die Wirkung ist vor allem der Inhaltsstoff Hyperforin. Tinktur: Johanniskraut in eine Flasche füllen und mit Doppelkorn bedecken. 14 Tage ruhen lassen. Maximal drei Mal täglich einen Teelöffel einnehmen. Öl: Füllen Sie eine weithalsige Flasche mit Blüten und Knospen und übergießen sie das Ganze mit gutem, kaltgepresstem Olivenöl. Die Blüten sollten schwimmen können. Danach lassen Sie das Öl sechs bis acht Wochen ruhen. Kühl und dunkel lagern. Tee: Ein bis zwei gehäufte Teelöffel Blüten und Blätter pro großer Tasse (250ml) mit heißem Wasser übergießen und drei bis zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen. Nicht mehr als zwei bis drei Tassen über den Tag verteilt trinken. **Natūrali vieta:** Jonažolės gimtinė yra Europoje, Vakarų Azijoje ir Šiaurės Afrikoje mažame ir vidutiniame aukštyje. **Sėkmingas auginimas:** Jonažolė – šerkšnas ir lengvas gemalas. Todėl geriausia lauke sėti spalio pabaigoje arbanuo vasario mėn. Auginti iš sėklų patalpose galima ištisus metus. Norėdami padidinti sėklų daigumą, pirmiausia turėtumėte jas įdėti (sluoksniuoti) į įprastą šaldytuvo zoną šešioms savaitėms ir leisti mirkti kambario šilume vandenyje per naktį. Tada pabarstykite sėklas ant drėgno auginimo substrato ir tik šiek tiek uždenkite substratu. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleidsia augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Sėklų vazoną pastatykite šviesioje ir šiltoje vietoje, kurios temperatūra yra 20–25 ° C, o vazono žemė turi būti drėgna, bet ne šlapia. **Geriausia vieta:** Jonažolė mėgsta prastą, humusingą dirvą saulėtoje vietoje. **Optimali priežiūra:** Dekoratyvinio daugiamečio augalo pumpurus, žiedus ir šakų galiukus geriausia skinti jiems žydint, o paskui paguldėti į pavėsį džiūti. **Ziemą:** Jonažolės žiema su plačiai išsišakojusiu poskiepiu, kuris pavasarį vėl išdygsta. Speciali apsauga nebūtina.



Ħwawar Johannis

Hypericum perforatum

Għajnuna naturali kontra "spirti li jagħmlu l-pupi" (Paracelsus)

Il-wort ta' San Gwann ilu jintuza minn żminijiet antiki bħala rimedju għal bughawwiegħ mestrwali u taqlib cikliku. Fis-seklu 16, Paracelsus iddeskriva l-pjanta mediċinali bħala ħwawar kontra "spirti li jagħmlu l-pupi" u llum il-wort ta' San Gwann huwa wieħed mill-aktar antidepressanti ħfief preskritti ta' spiss. L-għeruq tal-pjanti 50 sa 100 ċm għoli sa nofs metru fl-art u għandu weraq tawwali u ovali bi glandoli taż-żejt. Il-weraq għandhom stippling trasluċidi ikkawżat minn ċelloli taż-żejt preżent fit-tessut tal-weraq. Il-fjuri, li nibtu mis-solstizju tas-sajf f'Gunju sa Settembru, huma fi fforturi qishom panikuli u għandhom 5 isfar dehbi, petali ħielsa. Jekk toghrok il-fjuri jew il-blanzuni bejn is-swaba', dawn isiru ħomor. Forzi effettivi: L-ingredjent hyperforin huwa primarjament responsabbli għall-effett. Tintura: Poġġi l-wort ta' San Gwann fi flixkun u għatti bil-qamħ doppju. Ħalli għal 14-il jum. Ħu kuċċarina sa tliet darbiet kuljum. Żejt: Imla flixkun b'għonq wiesra' bil-fjuri u l-blanzuni u ferra' żejt taż-żebbuġa tajjeb u ppressat fil-kešha fuq il-ħaġa sħiħa. Il-fjuri għandhom ikunu kapaċi iġhumu. Wara dan, halli ż-żejt joġghod għal sitta sa tmien ġimgħat. Aħžen f'żona friska u mudlama. Te: Ferra l-ilma sħun fuq waħda jew tnejn kuċċarini ħoxnin ta' fjuri u weraq għal kull tazza kbira (250ml) u halliħ mgħotti għal tlieta sa għaxar minuti. Ixrob mhux aktar minn żewġ jew tliet tazzi matul il-ġurnata. **Post naturali:** Il-wort ta' San Gwann huwa indigenu għall-Ewropa, l-Asja tal-Punent u l-Afrika ta' Fuq f'altitudnijiet baxxi għal medji. **Kultivazzjoni b'suċċess:** St. John's wort huwa għala u raħs ħaff. Għalhekk huwa aħjar li tinzerġha barra fl-aħħar ta' Ottubru jew minn Frar off. It-tkabbir miż-żrieragħ ġewwa huwa possibbli s-sena kollha. Sabiex tiżdid il-kapaċità tal-ġerminazzjoni taż-żrieragħ, l-ewwel għandek tpoġġihom (stratifika) fiż-żona normali tal-frigg għal sitt ġimgħat u mbagħad halliħom jixxarrbu f'ilma sħun tal-kamra matul il-lejl. Imbagħad roxx iż-żrieragħ fuq sottostrat ta' tkabbir niedi u għattihom f'tit biss bis-sottostrat. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprovdi b'toqob. Dan jipproteġi l-ħamrija milli tinfez. Għandek tneħħi l-fojl għal sagħtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-ħamrija li qed tikber. Poġġi l-borma taż-żerriegħa f'post ħaff u sħun b'20 sa 25 ° Celsius u żomm il-ħamrija tal-qさり niedja iżda mhux imxarba. **L-aħjar post:** St. John's wort jħobb ħamrija fqira u b'ħafna ħumus f'post xemxi. **Kura ottimali:** L-aħjar huwa li taħsad il-blanzuni, il-fjuri u l-ponot tal-fgħat tal-pjanta perenni dekorattiva meta jkunu fil-fjur u mbagħad poġġihom fid-elbi biex jinfez. **Fix-xitwa:** Il-wort ta' San Gwann iżzejjed b'għeruq ramifikati ħafna, li jergħu jinbtu fir-rebbiegħa. Protezzjoni speċjali mhix mefitegħa.



Medicinale Planten - St. Janskruid

Hypericum perforatum

Natuurlijke hulp tegen "poppenmakende geesten" (Paracelsus)

Sint-janskruid wordt al sinds de oudheid gebruikt als middel tegen menstruatiekrampen en cyclische stoornissen. In de 16e eeuw beschreef Paracelsus de medicinale plant als een kruid tegen "poppenmakende geesten" en tegenwoordig is sint-janskruid een van de meest voorgeschreven lichte antidepressiva. De 50 tot 100 cm hoge plant wortelt tot een halve meter de aarde in en heeft langwerpig ovale bladeren met oliecellen. De bladeren hebben een doorschijnende markering veroorzaakt door de oliecellen in het bladweefsel. De bloemen, die uit de zomerzonnewende in juni tot september ontkiemen, staan in pluimachtige bloeiwijzen en hebben 5 goudgele, vrije bloembladen. Als je de bloemen of knoppen tussen je vingers wrijft, worden ze rood. Werkende krachten: Het ingrediënt hyperforin is primair verantwoordelijk voor het effect. Tinctuur: vul sint-janskruid in een fles en dek af met dubbele korrel. Laat 14 dagen rusten. Neem maximaal drie keer per dag een theelepeltje. Olie: Vul een fles met wijde hals met bloemen en knoppen en giet goede, koudgeperste olijfolie over het geheel. De bloemen moeten kunnen zwemmen. Laat de olie vervolgens zes tot acht weken zitten. Bewaar op een koele en donkere plaats. Thee: giet heet water over een tot twee volle theelepels bloemen en bladeren per grote kop (250 ml) en laat het afgedekt drie tot tien minuten trekken. Drink niet meer dan twee tot drie kopjes per dag. **Natuurlijke locatie:** Sint-janskruid is inheems in Europa, West-Azië en Noord-Afrika op lage tot gemiddelde hoogte. **Succesvolle teelt:** Sint-janskruid is een vorst- en lichtkiem. Zaaien kan daarom het beste eind oktober of vanaf februari. Binnen kweken uit zaden is het hele jaar mogelijk. Om de kiemkracht van de zaden te vergroten, moet je ze eerst zes weken in de normale koelkast zetten (stratificeren) en ze daarna een nacht laten weken in water van kamertemperatuur. Strooi de zaden vervolgens op een vochtig groeistruaat en bedek ze een klein beetje met het substraat. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. 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. **De beste locatie:** Sint-janskruid houdt van arme, humusbodems op zonnige locaties. **Optimale verzorging:** De knoppen, bloemen en takjes van de decoratieve vaste plant worden het best geoogst als ze in bloei staan en drogen dan in de schaduw om te drogen. **In de winter:** Sint-janskruid overwintert met wijdvertakte wortelstokken, die in het voorjaar weer uitlopen. Speciale bescherming is niet nodig.



Johannis urter

Hypericum perforatum

Naturalig hjelp mot "dukkeskapende ånder" (Paracelsus)

Johannesurt har blitt brukt siden antikken som et middel mot menstruasjonsmerter og sykliske forstyrrelser. På 1500-tallet beskrev Paracelsus medisinalplanten som en urt mot "dukkeskapende brennevin" og i dag er johannesurt en av de hyppigst forskrevne milde antidepressiva. De 50 til 100 cm høye planterøttene røtter opp til en halv meter ned i bakken og har avlange, ovale blader med oljekjertler. Bladene har gjennomskinnelige prikker forårsaket av oljeceller i bladvevet. Blomstene, som spirer fra sommersolhverv i juni til september, er i panikkliknende blomsterstander og har 5 gullgule, frie kronblader. Gnir du blomstene eller knoppene mellom fingrene, blir de røde. Effektive krefter: Ingrediensen hyperforin er primært ansvarlig for effektene. Tinktur: Ha johannesurt i en flaske og dekk til med dobbeltkorn. La stå i 14 dager. Ta en teskje opp til tre ganger om dagen. Olje: Fyll en vidhalset flaske med blomster og knopper og hell god, kaldpresset olivenolje over det hele. Blomstene skal kunne svømme. La deretter oljen sitte i seks til åtte uker. Oppbevares på et kjølig og mørkt sted. Te: Hell varmt vann over en til to dykkede teskjeer med blomster og blader per stor kopp (250 ml) og la stå tildekket i tre til ti minutter. Drikk ikke mer enn to til tre kopper i løpet av dagen. **Naturalig beliggenhet:** Johannesurt er hjemmehørende i Europa, Vest-Asia og Nord-Afrika i lav til middels høyde. **Vellykket dyrking:** Johannesurt er en frost- og lett bakterie. Det er derfor best å så utendørs i slutten av oktober eller fra februar fri. Å dyrke fra frø innendørs er mulig hele året. For å øke spireevnen til frøene bør du først plassere dem (stratifisere) i det vanlige kjøleskapet i seks uker og deretter la dem trekke i romvarmt vann over natten. Dryss deretter frøene på fuktig voksende substrat og dekk dem bare litt med substratet. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på den voksende jorda. Plasser frøpotten på et lett og varmt sted med 20 til 25° Celsius og hold pottejorda fuktig, men ikke våt. **Den beste beliggenheten:** Johannesurt liker dårlig, humusrik jord på et solrikt sted. **Optimal omsorg:** Det er best å høste knoppene, blomstene og grentuppene til den dekorative flerårige planten når de blomstrer og deretter legge dem ut i skyggen for å tørke. **Om vinteren:** Johannesurt overvintrer med en vidt forgrenet grunnstamme, som spirer igjen om våren. En spesiell beskyttelse er ikke nødvendig.



Ziele Dziurawca

Hypericum perforatum

Naturalna pomoc w walce z „duchami tworzącymi lalki” (Paracelsus)

Dziurawiec jest stosowany w łagodzeniu problemów z cyklem miesięczkowym od czasów starożytnych. W XVI wieku lekarz Paracelsus opisał tę roślinę leczniczą jako zioło przeciw spirytusowi do wyrobu lalek. Dzisiaj dziurawiec zwyczajny jest jednym z najczęściej przepisywanych łagodnych leków przeciwdepresyjnych. Roślina ma wydłużone, owalne liście z gruczołami łojowymi i osiąga wysokość od 50 do 100 cm, a korzenie sięgają do pół metra w głąb ziemi. Liście wydają się być przezroczyste z powodu komórek olejowych osadzonych w tkance liścia. Od czerwca do września, począwszy od przesilenia letniego, roślina wytwarza kwiaty z kwiatostanami przypominającymi wiechy i pięcioma złotozłotymi liśćmi korony. Jeśli zmieszasz kwiaty lub pąki w wodzie i gotuj na wolnym ogniu przez sześć do ośmiu tygodni. Olej należy przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Herbata: Zalej jedną lub dwie czubate łyżeczki kwiatów i liści dużą filiżanką (250 ml) gorącej wrzącej wody i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 10 minut. Nie pij więcej niż dwie lub trzy filiżanki w ciągu dnia. **Naturalne położenie:** Dziurawiec pochodzi z Europy, zachodniej Azji i Afryki Północnej i rośnie na niskich i średnich wysokościach. **Udana uprawa:** Dziurawiec to zimny i lekki kiełkujący. Na zewnątrz najlepiej sadzić nasiona pod koniec października lub w lutym. Jednakże rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Najpierw należy przechowywać nasiona w lodówce przez około sześć tygodni, aby zwiększyć zdolność kiełkowania poprzez rozwarstwienie, a następnie umieścić je w misce z letnią wodą na noc w celu zaprawienia. Następnie rozłóż nasiona na wilgotnym kompoście doniczkowym i umieść na nim bardzo mało ziemi kompostowej. Przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby ziemia nie wyschła, ale nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmuj ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. **Najlepsza lokalizacja:** Dziurawiec preferuje gleby ubogie, próchniczne w nasłonecznionym miejscu. **Optymalna pielęgnacja:** Pąki, kwiaty i wierzchołki pędów tego ozdobnego krzewu najlepiej zbierać podczas kwitnienia, a następnie suszyć w cieniu. **W zimę:** Dziurawiec hibernuje z szeroko rozgałęzioną podkładką, która na wiosnę odrasta na nowo. Specjalna ochrona w okresie zimowym nie jest konieczna.



Ervas Johannis

Hypericum perforatum

Ajuda natural contra "espíritos de fazer bonecas" (Paracelsus)

A erva de São João tem sido usada desde os tempos antigos como remédio para cólicas menstruais e distúrbios cíclicos. No século 16, Paracelsus descreveu a planta medicinal como uma erva contra "espíritos de fazer bonecas" e hoje a erva de São João é um dos antidepressivos leves mais frequentemente prescritos. A planta de 50 a 100 cm de altura enraiza até meio metro no solo e tem folhas ovais oblongas com glândulas sebáceas. As folhas têm pontilhado translúcido causado por células oleosas presentes no tecido foliar. As flores, que brotam do solstício de verão em junho a setembro, estão em inflorescências em forma de panícula e têm 5 pétalas livres amarelo-douradas. Se você esfregar as flores ou botões entre os dedos, eles ficam vermelhos. Forças efetivas: O ingrediente hiperforina é o principal responsável pelo efeito. Tintura: Coloque a erva de São João em uma garrafa e cubra com grão duplo. Deixe por 14 dias. Tome uma colher de chá até três vezes ao dia. Azeite: Encha uma garrafa de gargalo largo com flores e botões e despeje um bom azeite de oliva prensado a frio sobre tudo. As flores devem ser capazes de nadar. Depois disso, deixe o óleo descansar por seis a oito semanas. Armazene em local fresco e escuro. Chá: Despeje água quente sobre uma a duas colheres de chá cheias de flores e folhas por xícara grande (250ml) e deixe tampado por três a dez minutos. Não beba mais do que duas a três xícaras ao longo do dia. **Localização natural:** A erva de São João é nativa da Europa, Ásia Ocidental e Norte da África em altitudes baixas a médias. **Cultivo bem sucedido:** A erva de São João é um germe de gelo e luz. Portanto, é melhor semear ao ar livre no final de outubro ou a partir de fevereiro. Cultivar a partir de sementes dentro de casa é possível durante todo o ano. Para aumentar a capacidade de germinação das sementes, você deve primeiro colocá-las (estratificar) na área normal da geladeira por seis semanas e depois deixá-las de molho em água morna durante a noite. Em seguida, polvilhe as sementes no substrato de crescimento úmido e cubra-as apenas ligeiramente com o substrato. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece 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. Coloque o vaso de sementes em um local claro e quente com 20 a 25 ° Celsius e mantenha o solo do vaso úmido, mas não molhado. **A melhor localização:** A erva de São João gosta de solo pobre e rico em húmus em um local ensolarado. **Cuidado ideal:** É melhor colher os botões, flores e pontas dos galhos da planta perene decorativa quando estiverem florescendo e depois colocá-los na sombra para secar. **No inverno:** A erva de São João hiberna com um porta-enxerto amplamente ramificado, que brota novamente na primavera. Uma proteção especial não é necessária.



Plante medicinale - Ierburi Johannis

Hypericum perforatum

Ajutor natural împotriva „fantomelor care fac păpuși” (Paracelsus)

Sunătoarea a fost folosită ca remediu pentru crampele menstruale și supărările ciclice din cele mai vechi timpuri. În secolul al XVI-lea, Paracelsus a descris planta medicinală ca o plantă împotriva „spiritelor care fac păpuși” și astăzi sunătoarea este unul dintre cele mai frecvent prescrise antidepressive ușoare. Planta de 50 până la 100 cm înălțime are până la jumătate de metru în pământ și are frunze ovale alungite cu glande uleioase. Frunzele au un semn translucid cauzat de celulele uleioase din țesutul frunzelor. Florile, care răsar din solstițiul de vară din iunie până în septembrie, sunt în inflorescențe asemănătoare paniculelor și au 5 petale galbene aurii, libere. Dacă freci florile sau mugurii între degete, acestea se vor înroși. Forțe de acțiune: Ingredientul hiperforină este responsabil în primul rând de efect. Tinctură: Umple sunătoarea într-o sticlă și acoperă cu bob dublu. Lăsați să se odihnească timp de 14 zile. Luați o linguriță de maxim trei ori pe zi. Ulei: Umpleți o sticlă cu gât larg cu flori și muguri și turnați ulei de măsline bun, presat la rece, peste tot. Florile ar trebui să poată înota. Apoi lăsați uleiul să stea timp de șase până la opt săptămâni. A se păstra într-o zonă răcoroasă și întunecată. Ceai: Se toarnă una sau două lingurițe de flori și frunze în fiecare cană mare (250 ml) cu apă fierbinte și se lasă să se absoarbă timp de trei până la zece minute, acoperite. Nu beți mai mult de două până la trei căni pe tot parcursul zilei. **Localitate naturală:** Sunătoarea este originară din Europa, Asia de Vest și Africa de Nord, la altitudini mici până la medii. **Cultivare de succes:** Sunătoarea este un ger și un germen ușor. Prin urmare, este mai bine să semenați în aer liber la sfârșitul lunii octombrie sau din februarie. Cultivarea din semințe în interior este posibilă pe tot parcursul anului. Pentru a crește capacitatea de germinare a semințelor, trebuie mai întâi să le așezați în zona normală a frigiderului timp de șase săptămâni (stratificați) și apoi să le lăsați să se înmoaie în apă la temperatura camerei peste noapte. Apoi presărați semințele pe un substrat în creștere umed și acoperiți-le doar puțin cu substratul. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscare. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mucegaiului pe solul de cultivare. **Cea mai bună locație:** Sunătoarea îi place solurile sărace, cu humus, în locații însorite. **Îngrijire optimă:** Mugurii, florile și vârfurile de crenguțe ale plantei decorative perene se recoltează cel mai bine atunci când sunt în floare și apoi se usucă la umbră pentru a se usca. **În iarnă:** Sunătoarea iernează cu rizomi foarte ramificați, care răsar din nou primăvara. Nu este necesară o protecție specială.



Läkemedelsväxter - Johannesört

Hypericum perforatum

Naturlig hjälp mot "spökar av dockor" (Paracelsus)

Johannesört har använts som ett botemedel mot menstruationskramper och cykliska störningar sedan urminnes tider. På 1500-talet beskrev Paracelsus läkemedelsväxten som en ört mot "docktillverkande sprit" och idag är johannesört ett av de mest förskrivna lätta antidepressiva medlen. Den 50 till 100 cm höga växten rotar upp till en halv meter i marken och har långsträckt ovala blad med oljekörtlar. Bladen har en genomskinlig markering orsakad av oljecellerna i bladvävnaden. Blommorna, som groddar från sommarsolståndet i juni till september, är i panikliknande blomställningar och har 5 guldglada, fria kronblad. Om du gnuggar blommorna eller knopparna mellan fingrarna blir de röda. Verkande krafter: Ingrediensens hyperforin är främst ansvarig för effekten. Tinktur: fyll johannesört i en flaska och täck med dubbelkorn. Låt vila i 14 dagar. Ta en tesked högst tre gånger om dagen. Olja: Fyll en vidhalsad flaska med blommor och knoppar och häll god, kallpressad olivolja över det hela. Blommorna ska kunna simma. Låt sedan oljan sitta i sex till åtta veckor. Förvara i ett svalt och mörkt område. Te: Häll varmt vatten över en till två höga teskedar blommor och löv per stor kopp (250 ml) och låt det branta i tre till tio minuter, täckt. Drick inte mer än två till tre koppar hela dagen.

Naturligt läge: Johannesört är införd i Europa, Västasien och Nordafrika på låga till medelhöjder. **Framgångsrik odling:** Johannesört är en frost- och lättkim. Det är därför bäst att så utomhus i slutet av oktober eller från februari. Att odla från frön inomhus är möjligt året runt. För att öka fröns spiringskapacitet bör du först placera dem i det normala kylskåpet i sex veckor (stratifiera) och sedan låta dem suga i varmt vatten över natten. Strö sedan frön på ett fuktigt växande substrat och täck dem bara lite med substratet. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. 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.

Den bästa platsen: Johannesört gillar dålig, humusjord på ett soligt läge. **Optimal vård:** Knopparna, blommorna och kvistspetsarna på den dekorativa fleråriga växten skördas bäst när de blommar och torkar sedan ut i skuggan för att torka. **På vintern:** Johannesört övervintrar med mycket grenade jordstammar, som groddar igen på våren. Särskilt skydd är inte nödvändigt.



Bylinky Johannís

Hypericum perforatum

Prírodná pomoc proti „duchom vyrábajúcim bábičky“ (Paracelsus)

Lubovník bodkovaný sa už od staroveku používa ako liek na menštruačné krče a cyklické poruchy. V 16. storočí Paracelsus opísal liečivú rastlinu ako bylinku proti „bábikárom“ a dnes je lubovník bodkovaný jedným z najčastejšie predpisovaných miernych antidepressív. Rastlina vysoká 50 až 100 cm zakoreňuje až pol metra do zeme a má podlhovasté oválne listy s olejovými žlazami. Listy majú priehľadné bodkovanie spôsobené olejovými bunkami prítomnými v tkanie listov. Kvety, ktoré pučia od letného slnovratu v júni až septembri, sú v metlinovitých súkvetiach a majú 5 zlatožltých voľných okvetných lístkov. Ak si kvety alebo puky pretriete medzi prstami, sčervenajú. Účinné sily: Za účinné zodpovedná zložka hyperforín. Tinktura: Lubovník dáme do fľaše a zakryjeme dvojitým zrnkom. Nechajte 14 dní. Vezmite si čajovú lyžičku až trikrát denne. Olej: Naplňte fľašu so širokým hrdlom kvetmi a pukmi a celé to zalejte dobrým, za studena lisovaným olivovým olejom. Kvety by mali vedieť plávať. Potom nechajte olej pôsobiť šesť až osem týždňov. Skladujte na chladnom a tmavom mieste. Čaj: Jednu až dve vrchovaté čajové lyžičky kvetov a listov na veľkú šálku (250 ml) zalejte horúcou vodou a nechajte prikryté tri až desať minút. Počas dňa nepite viac ako dve až tri šálky. **Prírodná poloha:** Pestrec mariánsky pochádza z Európy, západnej Ázie a severnej Afriky v nízkych až stredných nadmorských výškach. **Úspešná kultivácia:** Lubovník bodkovaný je mrazivý a ľahký zárodok. Výsev vonku je preto najvhodnejší koncom októbra respod februára voľno. Pestovanie zo semien v interiéri je možné po celý rok. Aby ste zvýšili klíčivosť semien, mali by ste ich najskôr umiestniť (stratifikovať) do normálneho priestoru chladničky na šesť týždňov a potom ich nechať namočiť cez noc v izbovej vode. Semená potom nasypte na vlhký pestovateľský substrát a substrátom ich len mierne prikryte. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatrite 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. Črepník umiestnite na svetelá a teplé miesto s teplotou 20 až 25 °C a udržujte pôdu v črepníku vlhkú, ale nie mokrú. **Najlepšie umiestnenie:** Lubovník má rád chudobnú humóznú pôdu na slnečnom stanovišti. **Optimálna starostlivosť:** Najlepšie je zbierať púčiky, kvety a konáriky dekoratívnej trvalky, keď kvitnú, a potom ich vyložiť do tieňa, aby sa vysušili. **V zime:** Lubovník prezimuje so široko rozkonáreným podpníkom, ktorý na jar opäť vyraší. Špeciálna ochrana nie je potrebná.



Šentjanževka

Hypericum perforatum

Zdravilna rastlina

Šentjanževka so že od antičnih časov uporabljali kot zdravilo za menstrualne krče in ciklične motnje. Danes je šentjanževka eden najpo- gosteje predpisanih blagih antidepre- sivov. 50 do 100 cm visoka rastlina sega do pol metra v zemljo in ima podolgovate, ovalne liste z oljnimi žlezami. Listi imajo prosojne pikice, ki jih povzročajo oljne celice v tkivu listov. Cvetovi, ki poženejo od poletnega solsticija junija do septembra, so v metlastih socvetjih in imajo 5 zlato rumenih prostih cvetnih listov. Če cvetove ali popke podrgnete med prsti, postanejo rdeči. Účinkovitost: Za učinek je odgovorna predvsem sestavina hiperforin. Tinktura: Šentjanževko damo v steklenico in prekrijemo z dvojnimi zrncom. Vzemite čajno žličko do trikrat na dan. Olje: Steklenico s širokim grlom napolnimo s cvetovi in popki ter vse skupaj prelijemo z dobrim, hladno stiskanim oljčnim oljem. Rože bi morale znati plavati. Po tem pustite olje stati šest do osem tednov. Hraniti v hladnem in temnem prostoru. Čaj: Eno do dve vrharni čajni žlički cvetov in listov na veliko skodelico (250 ml) prelijemo z vročo vodo in pustimo pokrito tri do deset minut. Čez dan ne popijte več kot dve do tri skodelice. **Naravni habitat:** Šentjanževka je doma v Evropi, zahodni Aziji in severni Afriki na nizkih do srednjih nadmorskih višinah. **Navodila za gojenje:** Šentjanževka je lahek kalček. Zato je najbolje, da sejemo na prsto, konec oktobra do februarja. Gojenje iz semen v zaprtih prostorih je možno skozi vse leto. Da bi povečali sposobnost kalitve semen, jih najprej za šest tednov postavite (stratifirajte) v hladilnik, nato pa jih pustite čez noč namakati v topli vodi pri sobni temperaturi. Nato semena raztesite po vlažnem rastnem mediju in jih le rahlo pokrijte z zemljo. Posodo s kulturo pokrijte s prozorno folijo, ki ste jo opremili z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni odstranite folijo za 2 uri. S tem preprečimo nastanek plesni v rastni zemlji. Posodo s semeni postavimo na svetlo in toplo mesto pri temperaturi od 20 do 25°C, zemlja v lončkih pa naj bo vlažna, a ne mokra. **Najboljša lokacija:** Šentjanževka ima rada revno, s humusom bogato zemljo na sončni legi. **Optimalna nega:** Popke, cvetove in vršičke vej okrasne trajnice je najbolje nabrati, ko cvetijo, in jih nato položiti v senco, da se posušijo. **V zimskem času:** Šentjanževka prezimi s širokim razvejanim stebлом, ki spomladi ponovno požene. Posebna zaščita ni potrebna.



Hierba de San Juan

Hypericum perforatum

Remedio natural ante espíritus fantásticos

La hierba de San Juan ha sido utilizada desde la antigüedad como un remedio para los dolores menstruales y estados de ánimo cíclicos. En el siglo XVI Paracelso describió la planta medicinal de hierbas como remedio contra los espíritus fantásticos y en la actualidad la hierba de San Juan es uno de los antidepressivos leves más comúnmente recetados. La planta alcanza una altura de entre 50 a 100 cm y las raíces entran hasta medio metro en la tierra. Sus hojas son oblongas y eleóforas. Las hojas tienen un punteado translúcido, que es causado por el aceite presente en las células del tejido de la hoja. Las flores brotan desde el inicio del solsticio en junio hasta septiembre, en una inflorescencia similar a racimos y tienen 5 pétalos de color amarillo dorado. Si se frota las flores o capullos entre las manos éstas se tiñen de rojo. Fuerzas activas: el responsable de este efecto es sobre todo la hiperforina. Tintura: llenar una botella con hierba de San Juan, cubrir con aguardiente de trigo y dejar reposar durante 14 días. Tomar una cucharadita como máximo tres veces al día. Aceite: Llenar una botella con cuello ancho con flores y capullos y verter sobre ella aceite de oliva prensado en frío. Las flores deben flotar. A continuación, dejar que el aceite pose de seis a ocho semanas. Almacenar en un lugar fresco y oscuro. Té: vierta una o dos cucharaditas de flores y hojas por cada taza grande (250 ml) con agua caliente y deje reposar cubierto durante tres a diez minutos. No beber más de dos a tres tazas repartidas durante todo el día. **Ubicación natural:** La hierba de San Juan es nativa de Europa, Asia occidental y África del Norte, desde bajas hasta intermedias alturas. **Cultivo exitoso:** Las semillas germinan con heladas y luz. En jardín se pueden sembrar o bien en octubre o en febrero. La semilla se puede criar en interior durante todo el año. Mantenga las semillas durante seis semanas en el frigorífico para aumentar su germinación y después durante una noche en agua a temperatura ambiente para hidratarlas. Esparza las semillas sobre sustrato húmedo y cúbralas ligeramente con el mismo sustrato. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujereéelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido a alrededor de 20 a 25 grados y mantenga el sustrato húmedo, pero no mojado. **La mejor ubicación:** La hierba de San Juan prefiere un suelo con humus en un lugar soleado. **Cuidado óptimo:** Los brotes, flores y ramas de esta planta perenne y decorativa se cosechan preferentemente en la floración y se coloca a la sombra para que se sequen. **En el invierno:** La hierba de San Juan pasa el invierno con un rizoma muy ramificado que vuelve a brotar en primavera. Por lo tanto no es necesaria una protección especial.



Johannis bylina

Hypericum perforatum

Přírodní pomoc proti „duchům vyrábějícím panenky“ (Paracelsus)

Třezalka byla od starověku používána jako lék na menstruační křeče a cyklické potíže. V 16. století popsal Paracelsus léčivou rostlinu jako bylinku proti „panenkám“ a dnes je třezalka jedním z nejčastěji předepisovaných mírných antidepresiv. Rostlina vysoká 50 až 100 cm zakořeňuje až půl metru do země a má podlouhlé oválné listy s olejovými žlázami. Listy mají průsvitné tečkování způsobené olejovými buňkami přítomnými v listové tkáni. Květy, které raší od letního slunovratu v červnu až září, jsou v latovitých květenstvích a mají 5 zlatožlutých volných okvětních lístků. Pokud květy nebo poupata promnete mezi prsty, zčervenají. Účinné síly: Za účinek je primárně zodpovědná složka hyperforin. Tinktura: Třezalku dejte do lahvičky a zakryjte dvojitým zrnem. Nechte 14 dní. Vezměte čajovou lžičku až třikrát denně. Olej: Naplňte láhev se širokým hrdlem květinami a poupaty a celé to zalijte dobrým, za studena lisovaným olivovým olejem. Květiny by měly umět plavat. Poté nechte olej uležet šest až osm týdnů. Skladujte v chladu a temnu. Čaj: Jednu až dvě vrchovaté čajové lžičky květů a listů zalijte horkou vodou na velký šálek (250 ml) a nechte přikryté tři až deset minut. Během dne nevy pijte více než dva až tři šálky. **Přírozená poloha:** Třezalka tečkovaná pochází z Evropy, západní Asie a severní Afriky v nízkých až středních nadmořských výškách. **Úspěšné pěstování:** Třezalka je mrazivý a světlý klíček. Venkovní výsev je proto nejlepší koncem října popř. února volno. Pěstování ze semenek v interiéru je možné po celý rok. Aby se zvýšila klíčivost semen, měli byste je nejprve umístit (stratifikovat) na šest týdnů do normálního prostoru chladničky a poté je nechat přes noc namočit v pokojové vodě. Semena pak nasypete na vlhký pěstební substrát a substrátem je jen mírně zasypte. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstranit na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísni na rostoucí půdě. Umístěte květináč na světlé a teplé místo s teplotou 20 až 25 °C a udržujte půdu v květináči vlhkou, ale ne mokrou. **Nejlepší umístění:** Třezalka má ráda chudou humózní půdu na slunném stanovišti. **Optimální péče:** Nejlepší je sklízet poupata, květy a špičky větví dekorativní vytrvalé rostliny, když kvetou, a poté je vyskládat do stínu, aby uschly. **V zimě:** Třezalka přezimuje s široce rozvětveným podnožím, které na jaře znovu vyraší. Zvláštní ochrana není nutná.



Johannis otları

Hypericum perforatum

Bebek yapan ruhlara (Paracelsus) karşı doğal yardım

St. John's wort, eski zamanlardan beri adet krampları ve döngüsel rahatsızlıklar için bir çare olarak kullanılmaktadır. 16. yüzyılda Paracelsus, şifalı bitkiyi "bebek yapan ruhlara" karşı bir bitki olarak tanımladı ve bugün St. John's wort, en sık reçete edilen hafif antidepresanlardan biridir. 50 ila 100 cm yüksekliğindeki bitki, toprağın yarım metre derinine kadar kök salıyor ve yağ bezleri olan dikdörtgen, oval yapraklara sahip. Yapraklarda, yaprak dokusunda bulunan yağ hücrelerinin neden olduğu yarı saydam noktalar vardır. Haziran'dan Eylül'e kadar yaz gündönümünden filizlenen çiçekler, salkım salkımına benzer çiçek salkımları halindedir ve 5 altın sarısı, serbest taçyaprağa sahiptir. Çiçekleri veya tomurcukları parmaklarınızın arasında ovuşturursanız kırmızıya dönerler. Etkili kuvvetler: Etkiden öncelikle bileşen hiperforin sorumludur. Tentür: St. John's wort'u bir şişeye koyun ve çift tahilla kaplayın. 14 gün bırakın. Günde üç defaya kadar bir çay kaşığı alın. Yağ: Geniş boyunlu bir şişeyi çiçekler ve tomurcuklarla doldurun ve her şeyin üzerine iyi, soğuk sıkım zeytinyağı dökün. Çiçekler yüzebilmedir. Bundan sonra, yağı altı ila sekiz hafta bekletin. Serin ve karanlık bir alanda saklayın. Çay: Büyük fincan başına (250ml) bir ila iki çay kaşığı çiçek ve yaprağın üzerine sıcak su dökün ve üç ila on dakika boyunca üzerini kapatın. Gün boyunca iki ila üç bardaktan fazla içmeyin. **Doğal konum:** St. John's wort'un anavatanı alçak ve orta rakımlarda Avrupa, Batı Asya ve Kuzey Afrika'dır. **Başarılı yetiştirme:** St. John's wort, don ve hafif bir mikroptur. Bu nedenle ekim sonunda ekim yapmak en iyisidir. Şubat tatilinden. İç mekanlarda tohumlardan büyümek tüm yıl boyunca mümkündür. Tohumların çimlenme kapasitesini artırmak için önce normal buzdolabı alanında altı hafta bekletmeli (tabakalaştırmalı) ve ardından bir gece oda sıcaklığında suda bekletmelisiniz. Daha sonra tohumları nemli büyüyen alt tabakaya serpin ve alt tabaka ile hafifçe örtün. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. Tohum sakısını 20 ila 25°C sıcaklıkta hafif ve sıcak bir yere koyun ve saksı toprağını nemli tutun ama ıslak değil. **En iyi konum:** St. John's wort, güneşli bir yerde fakir, humus açısından zengin toprakları sever. **Optimum bakım:** Dekoratif çok yıllık bitkinin tomurcuklarını, çiçeklerini ve dal uçlarını çiçek açtıklarında hasat etmek ve ardından kurumaları için gölgeye bırakmak en iyisidir. **Kışın:** John's wort, ilkbaharda tekrar filizlenen geniş dallı bir anaçla kışı geçirir. Özel bir korumaya gerek yoktur.



Johannis gyógnövények

Hypericum perforatum

Természetes segítség a "babakészítő szellemek" (Paracelsus) ellen

Az orbáncfűvet ősidők óta használták menstruációs görcsök és ciklikus zavarok ellen. A 16. században Paracelsus a gyógnövényt "babakészítő szellemek" elleni gyógnövényként írta le, ma pedig az orbáncfű az egyik leggyakrabban felírt enyhe antidepresszáns. Az 50-100 cm magas növény fél méter mélyen gyökerezik a talajban, és hosszúkás, ovális levelei vannak, olajmirigyekkel. A leveleken áttetsző foltok vannak, amelyeket a levélszövetben található olajsejtek okoznak. A júniustól szeptemberig tartó nyári napfordulótól kihajló virágok palánszerű virágzatúak, 5 aranysárga, szabad szirmuk van. Ha megdörzsöli a virágokat vagy a bimbókat az ujjai között, azok pirosra válnak. **Természetes elhelyezkedés:** Az orbáncfű Európában, Nyugat-Ázsiában és Észak-Afrikában honos alacsony és közepes magasságban. **Sikeres termesztés:** Az orbáncfű fagy és könnyű csíra. Ezért célszerű a szabadba vetni október végén ill. februártól szabad. A beltéri magvak termesztése egész évben lehetséges. A magvak csírázókéességének növelése érdekében először hat hétre a normál hűtőszekrénybe kell helyezni (rétegezni), majd egy éjszakán át szobameleg vízben áztatni. Ezután szórja meg a magokat a nedves természetfölületre, és csak kissé fedje be őket az aljzattal. Fedje le a tenyészedényt ragasztó fóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Helyezze a magcserepet világos és meleg helyre, ahol a hőmérséklet 20-25°C, és a virágföldet tartsa nedvesen, de ne nedvesen. **A legjobb hely:** Az orbáncfű a szegényes, humuszban gazdag talajt kedveli napos helyen. **Optimális gondozás:** A dekoratív évelő növény bimbóit, virágait és ágvégeit legjobb virágzások begyűjteni, majd árnyékba fektetni száradni. **Télen:** Az orbáncfű szélesen elágazó alanyjal telet át, amely tavasszal újra kihajt. Különleges védelem nem szükséges.

• • • • •



セント・ジョーンズ・ワート

Hypericum perforatum

ナチュラルハーブが「悪霊」からあなたを守るとパラケルススは語りました

古来より月経周期の改善に使用されています。16世紀に医師パラケルススは薬用植物を「悪霊」に対抗する薬草だと表現しました。現在、セントジョーンズワートは最も頻繁に処方される軽度の抗うつ薬の1つです。楕円形の長く伸びた葉と油腺を発達させ、50〜100cmの高さに成長し、根は地中50cmの深さに達します。葉の組織に油胞が埋め込まれているように見えます。6月から9月まで植物は穂のような花序で5つの黄金色の冠葉に花を咲かせます。花や芽を手でこすると、手が赤くなります。

活性物質：ハイパーフォリンといった薬理的な活性を持った物質が含まれています。チンキ：セントジョーンズワートを穀類蒸留酒と共に瓶詰にします。2週間熟成させたものを小さじ1杯飲んでください。しかし、1日に3回以上は摂取しないでください。オイル：花と芽を口の広いボトルに入れ、高品質のコールドプレス・オリーブオイルを注ぎ6〜8週間熟成させてください。冷暗所で保管してください。ハーブティー：小さじ1〜2杯の花と葉を250mlの沸騰したお湯に入れ、蓋をして10分ほど煮詰めてください。1日に2〜3回以上は飲まないでください。

自然な場所: ヨーロッパ、西アジア、北アフリカが原産で平均または低い標高の場所で生育します。

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〜2月に種を植えることができます。種子繁殖は室内で年間を通して可能です。発芽性を高めるには、最初に冷蔵庫で約6週間保存する必要があります；その後、種を温水に一晩浸します。湿った用土に種を広げ、その上に少量の用土を被せます。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します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20°C〜25°Cの明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます。

最高のロケーション: 日当たりの良い場所で貧弱な土壌を好みます。

最適なケア: 芽と花とシュートの先端を開花中に収穫し、日陰で乾燥させてください。

冬に: 春に新たに発芽するために冬越し中に根を分岐させます。冬の間の特異な保護は必要ありません。

SKU: 15208 / Johanniskraut