



SAFLAX®



Tips



© Aiwok - CC-BY-SA-3.0

Achillea millefolium

 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



Бял равнец

Achillea millefolium

Уханна лековита билка - женска билка при менопауза

Приятно ухаещият многогодишен бял равнец с височина на растеж до 80 сантиметра може да се намери на слънчеви места на поляни и край пътища. През пролетта първо се образува листна розетка, от която по-късно израства дръжката с листата и цветовете. Неговите ефектни, крайни съцветия са подобни на чадър метли с малки, жълто-бели цветя, с размери 6 mm, появяващи се от май до юни. Белият равнец е известен като лечебно растение още от времето на Диоскурид. Ефективни сили: Тъй като освен всичко друго, белият равнец съдържа прогестероноподобни фитохормони, той помага при почти всички оплаквания, характерни за жените, като предменструален синдром и симптоми на менопауза. Един чай може да помогне и при лошо храносмилане. Чай: Две супени лъжици билка бял равнец се запарват с 200 ml вряла вода и се оставят под капак за 10 минути, за да не се изпарят ценните етерични масла. След това прецедете и пиете на малки глътки. Добавка за вана: Залейте 100 грама изсушена билка бял равнец с 1 литър гореща вода и след около 25 минути добавете към водата за вана. Добър при невралгия и псориазис. В кухнята: Нежните листни издънки могат да се използват за кваркс или салати от диви билки, докато цъфтят. **Естествено местоположение:** Белият равнец е роден в много страни в Северна Европа и Северна Азия, но също и в САЩ и Канада. Прасец от бял равнец дори е открит в известната 49 000-годишна цветна гробница в Шанидар в днешен Ирак. **Успешно отглеждане:** Семената се засяват най-добре през пролетта в малки саксии. Като леки покръвачи семената се притискат само леко. След това младият разсад се пикира (пресажда) в градината или във вани на разстояние 20 сантиметра. Последното е силно препоръчително, тъй като белият равнец има тенденция да расте, ако бъде оставен незабелязан. **Най-доброто местоположение:** Белият равнец обича слънчеви места. Почвата може да бъде пясъчна или глинеста. **Оптимална грижа:** Белият равнец понася безпроблемно дълги периоди на суша, но реагира на преовлажняване. Размножава се чрез къси клони и може да се размножава и чрез разделяне през пролетта и есента. Тъй като подложката може да достигне дължина до един метър, трябва да изберете дълбока саксия за засаждане в контейнер. През юли и август се използват надземните части на цъфтящото растение. Отрежете билката на около 20 см над земята. Завържете малки снопчета от растенията и ги закачете с цветята надолу на сухо, сенчесто място. Веднага след като растенията изсъхнат, окачете ги, за предпочитане ги нарежете с ножица и ги дръжте на хладно, сухо и защитено от светлина. **През зимата:** Белият равнец е издръжлив до -30°C. Тъй като изгонва сравнително късно, понякога е обрасло с плевели преди това.



Røllike

Achillea millefolium

Duftende lægeurt - kvinders urt i overgangsalderen

Den behageligt duftende flerårige røllike med en væksthøjde på op til 80 centimeter kan findes i solrige områder på enge og vejkanter. Om foråret dannes der først en roset af blade, hvorfra stilkene med sine blade og blomster senere vokser. Dens prangende, endestillede blomsterstande er paraplylignende pander med små, gul-hvide blomster, der måler 6 mm, og dukker op fra maj til juni. Røllike har været kendt som en lægeplante siden Dioscurides tid. Effektive kræfter: Fordi røllike blandt andet indeholder progesteronlignende fytohormoner, hjælper den med næsten alle lidelser, der er typiske for kvinder, såsom præmenstruelt syndrom og overgangsalderens symptomer. En te kan også hjælpe mod fordøjelsesbesvær. Te: Bryg to teskefulde røllikeurt med 200 ml kogende vand og lad det stå tildækket i 10 minutter, så de værdifulde æteriske olier ikke fordamper. Si derefter og drik i små slurke. Badetilsætning: Hæld 1 liter varmt vand over 100 gram tørret røllikeurt og tilsæt badevandet efter ca. 25 minutter. God mod neuralgi og psoriasis. I køkkenet: De mørke bladskud kan bruges til kvarker eller vilde urtesalater, indtil de blomstrer. **Naturlig beliggenhed:** Yarrow er hjemmehørende i mange lande i det nordlige Europa og det nordlige Asien, men også i USA og Canada. Røllikepollen er endda blevet fundet i den berømte 49.000 år gamle blomstergrav fra Shanidar i det nuværende Irak. **Succesfuld dyrkning:** Frøene sås bedst om foråret i små pletter. Som lysspirer presses frøene kun let. De unge frøplanter prikles derefter ud (ompottes) i haven eller i baljer med 20 centimeters afstand. Sidstnævnte kan varmt anbefales, da røllike har en tendens til at vokse over, hvis den ikke bliver bemærket. **Den bedste beliggenhed:** Rølliken kan lide solrige steder. Jorden kan være sandet eller leret. **Optimal pleje:** Rølliken tåler uden problemer lange perioder med tørke, men reagerer på vandfyldning. Den formerer sig via korte løbere og kan også formeres ved deling forår og efterår. Da grundstammen kan nå en længde på op til en meter, bør du vælge en dyb potte til containerplantning. De overjordiske dele af den blomstrende plante bruges i juli og august. Skær urten cirka 20 cm over jorden. Bind små bundter af planterne og hæng dem med blomsten nedad på et tørt, skyggefuldt sted. Så snart planterne er tørre, hæng dem op, hug dem gerne op med en saks og hold dem kølige, tørre og beskyttet mod lys. **Om vinteren:** Rølliken er hårdfør ned til -30°C. Da den kører relativt sent ud, er den i forvejen nogle gange overgroet af ukrudt.



Schafgarbe

Achillea millefolium

Duftendes Heilkräuter - Frauenkraut der Wechseljahre

An den sonnigen Bereichen von Wiesen und Wegrändern findet man die angenehm duftende mehrjährige Schafgarbe mit einer Wuchshöhe von bis zu 80 Zentimetern. Im Frühjahr bildet sie zunächst eine Blattrosette, aus der später der Stängel mit seinen Blättern und Blüten herauswächst. Ihre auffälligen, endständigen Blütenstände sind schirmrispenartig gewachsen, mit kleinen bis 6 mm großen gelb-weißen Blüten, die von Mai bis Juni erscheinen. Als Heilpflanze ist die Schafgarbe seit den Zeiten des Dioskurides bekannt. Wirkende Kräfte: Weil die Schafgarbe unter anderem progesteronähnliche Phytohormone enthält, hilft sie bei fast allen Beschwerden, die typisch für Frauen sind, beispielsweise das prämenstruelle Syndrom und Beschwerden der Wechseljahre. Aber auch bei Verdauungsstörungen leistet ein Tee gute Hilfe. Tee: Zwei Teelöffel Schafgarbenkraut mit 200 ml kochendem Wasser aufrühren und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, damit sich die wertvollen ätherischen Öle nicht verflüchtigen. Danach abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Badesatz: 100 Gramm getrocknetes Schafgarbenkraut mit 1 Liter heißen Wasser übergießen und nach etwa 25 Minuten dem Badewasser zugeben. Gut bei Neuralgien und Schuppenflechte. In der Küche: Die zarten Blattriebe kann man bis zur Blüte für Quarks oder Wildkräutersalate verwenden. **Naturstandort:** Die Schafgarbe ist in vielen Ländern Nordeuropas, Nordasiens aber auch in den USA und Kanada heimisch. Pollen der Schafgarbe wurden selbst im berühmten 49.000 Jahre alten Blumengrab vom Shanidar im heutigen Irak gefunden. **Anzucht:** Die Aussaat der Samen erfolgt am besten im Frühjahr in kleinen Töpfen. Als Lichtkeimer werden die Samen lediglich leicht angedrückt. Die jungen Sämlinge werden dann im Garten oder in Kübeln im Abstand von 20 Zentimetern pikiert (umgetopft). Letzteres ist durchaus empfehlenswert, da die Schafgarbe unbeachtet zum Überwuchern neigt. **Standort:** Die Schafgarbe mag gerne sonnige Standorte. Der Boden kann sandig oder lehmig sein. **Pflege:** Die Schafgarbe verträgt auch lange Trockenperioden ohne Probleme, reagiert aber auf Staunässe. Sie vermehrt sich über kurze Ausläufer und kann im Frühjahr und Herbst auch über Teilung vermehrt werden. Da der Wurzelstock eine Länge von bis zu einem Meter erreicht, sollten Sie bei Kübelpflanzung einen tiefen Topf wählen. Verwendet werden die oberirdischen Teile der blühenden Pflanze im Juli und August. Schneiden Sie das Kraut etwa 20 cm über dem Boden ab. Binden Sie kleine Bündel aus den Pflanzen und hängen Sie sie mit den Blüten nach unten an einen trockenen, schattigen Ort. Sobald die Pflanzen trocken sind, hängen Sie sie ab, zerkleinern sie am besten mit einer Schere und bewahren sie kühl, trocken und lichtgeschützt auf. **Im Winter:** Die Schafgarbe ist winterhart bis -30°C. Da sie relativ spät austreibt, wird sie aber manchmal vorher vom Unkraut überwuchert.



Common Yarrow

Achillea millefolium

Aromatic medicinal herb - woman's herb during the change of life

The aromatic scenting, perennial Common Yarrow grows up to 80 cm tall and is mainly be found in the sunny spots of meadows or waysides. In spring, it first develops a leaf rosette, from where it grows a stalk with leaves and blossoms later on. Its striking, terminal inflorescences appear panicle-like with small, 6 mm big, yellow-white coloured flowers that show from May until June. The Common Yarrow is known as a medicinal plant since the Greek physician Dioscurides. Active agents: The Common Yarrow contains progesterone-like phytohormones and helps with all sorts of typical woman's troubles, like the pre-menstrual syndrome and menopausal complaints. Tea made from Common Yarrow is also used with indigestion. Tea: Douse two teaspoonsful of the herb with 200 ml of hot boiling water and let it simmer for about 10 minutes under a cover, so that the essential oils don't evaporate. Now, you can sieve the tea and take it in with small gulps. Bath additive: Dash about 100 grams of dried herb with one litre of hot water and add the brew to your bathing water after 25 minutes - it will help with neuralgia and psoriasis. In the kitchen: The fine sprouts of the plant can be used until blossoming in curds or wild herb salads. **Natural location:** The Common Yarrow has its natural habitat in many countries of northern Europe and northern Asia, as well as in the USA and Canada. Some pollen of the herb was even found in the famous 49.000 year-old flower grave of Shanidar of today's Iraq. **Successful cultivation:** Seed propagation is best be done in spring into small pots. The Common Yarrow is a light germinator and the seeds are only to be slightly pressed onto the potting earth. Later on, the seedlings are to be pricked out and planted outdoors or in bigger pots with breathing space of at least 20 cm in between. Tub cultivation has indeed to be considered since the Common Yarrow tends to overgrow. **The best location:** The Common Yarrow prefers sunny places with an either sandy or loamy soil. **Optimal care:** The Common Yarrow can easily endure longer dry periods, but it is sensitive to waterlogging. The plant reproduce through short runners and can also be multiplied in spring and autumn through cuttings. For tub cultivation, you should use a tall pot straight away since the Common Yarrow develops an up to one meter deep rootstock. All the aerial parts of the flourishing plant can be used. Just cut the herb 20 cm above ground and hang it in small bundles upside down in a shaded place for drying. After the herb has dried, it can be removed, chopped up into small pieces and stored somewhere cool, dry and light-protected. **In the winter:** The Common Yarrow is frost-resistant up to -30° Celsius. Since it sprouts rather late, it is sometimes overgrown by other weeds.



Raudrohi Achillea millefolium Löhnäv ravimtaim – naisten menopausi rohi

Kuni 80-sentimeetrise kasvukõrgusega mõnusa lõhnaga mitmeaastane raudrohi võib kohata päikselistel niitudel ja teeservadel. Kevadel moodustub esmalt lehted rosett, millest hiljem kasvab välja vars koos lehtede ja õitega. Selle efektsed otsaõisikud on vihmavarju taloides õisikud, väikesed kollakasvalgete õitega, mille suurus on 6 mm ja mis ilmuvad maist juunini. Yarrow on ravimtaimena tuntud juba Dioscuridesi aegadest. Tõhusad jõud: kuna raudrohi sisaldab muu hulgas progesteronitaolisi fütöhormoone, aitab see peaaegu kõigi naistele omaste kaebuste puhul, nagu premenstruaalne sündroom ja menopausi sümptomid. Tee võib aidata ka seedehäirete korral. Tee: Keeda kaks teelusikatäit raudrohi 200 ml keeva veega ja jäta 10 minutiks kaane alla, et väärtuslikud eeterlikud õlid ei aurustuks. Seejärel kurna ja joo väikeste lonksudena. Vannilisaand: 100 grammi kuivatatud raudrohi ürdi peale valada 1 liiter kuuma vett ja umbes 25 minuti pärast lisada vannivette. Hea neuralgia ja psoriaasi korral. Köögis: õrnadest lehtedest võrseid saab kasutada kuni õitsemiseni kvarkide või looduslike ürtide salatite valmistamiseks. **Looduslik asukoht:** Yarrow on levinud paljudes Põhja-Euroopa ja Põhja-Aasia riikides, aga ka USA-s ja Kanadas. Yarrow õietolmu on leitud isegi kuulsast 49 000 aasta vanusest Shanidari lillehaust praeguse Iraagi alal. **Edukas kasvatamine:** Seemned on kõige parem külvata kevadel väikestes pottidesse. Kergele idandajatena pressitakse seemneid vaid kergelt. Seejärel pikeeritakse (ümber istutatakse) noored seemikud aeda või 20 sentimeetri kaugusel vannidesse. Viimane on väga soovitatav, kuna raudrohi kipub märkamatuks jätmisel üle kasvama. **Parim asukoht:** Raudrohile meeldivad päikeselised kasvukohad. Pinnas võib olla liivane või savine. **Optimaalne hooldus:** Raudrohi talub probleemideta pikki põuaerioode, kuid reageerib vettimisele. Paljuneb lühikeste jooksujalude kaudu ning võib paljuneda ka pooldamise teel kevadel ja sügisel. Kuna pookealus võib ulatuda kuni ühe meetri pikkuseks, tuleks konteineristikuks istutamiseks valida sügav pott. Õistaimed maapealseid osi kasutatakse juulis ja augustis. Lõika ürt umbes 20 cm kõrgusel maapinnast. Siduge taimedest väikesed kimbid ja riputage need õiepool allapoole kuiva, varjuliselt kohta. Niipea, kui taimed on kuivanud, riputage need üles, soovitatavalt tükeldage kaaridega ja hoidke neid jahedas, kuivas ja valguse eest kaitstult. **Talvel:** Yarrow on vastupidav kuni -30°C. Kuna ta ajab välja suhteliselt hilja, on ta mõnikord eelnevalt umbrohuga võsastunud.



Siankärsämö Achillea millefolium Tuoksuva lääkeyrtti – naisten vaihdevuosien yrtti

Miellyttävän tuoksuisen monivuotinen siankärsämö, jonka kasvukorkeus on jopa 80 senttimetriä, löytyy aurinkoisilta niityiltä ja tienvarsilta. Kevällä muodostuu ensin lehtiruusuks, josta kasvaa myöhemmin varsi lehtineen ja kukkineen. Sen näyttävä loppukukinnos ovat sateenvarjomaisia kukintoja, joissa on pieniä, kelta-valkoisia kukkia, joiden koko on 6 mm ja jotka ilmestyvät toukokuusta kesäkuuhun. Siankärsämö on tunnettu lääkekasvina Dioscuridesin ajoista lähtien. Tehokkaat voimat: Koska siankärsämö sisältää muun muassa progesteronin kaltaisia fytöhormoneja, se auttaa lähes kaikkien naisille tyypillisiin vaikeisiin, kuten kuukautisia edeltävään oireyhtymään ja vaihdevuosioreisiin. Tee voi myös auttaa ruoansulatushäiriöihin. Tee: Hauduta kaksi teelusikallista siankärsämöä 200 ml:aan kiehuva vettä ja anna hautua peitettynä 10 minuuttia, jotta arvokkaat eeteriset öljyt eivät haihtu. Siivilöi sitten ja juo pienissä kuluksissa. Kylpylisaaine: Kaada 100 grammaan kuivatua siankärsämöä 1 litra kuumaa vettä ja lisää kylpyveteen noin 25 minuutin kuluttua. Hyvä hermosärkyyn ja psoriasiseseen. Keittäessä: Pehmeitä lehtiversoja voidaan käyttää rahkkien tai villiyrtilaattien valmistukseen, kunnes ne kukkivat. **Luonnollinen sijainti:** Siankärsämö on kotoisin monista Pohjois-Euroopan ja Pohjois-Aasian maista, mutta myös Yhdysvalloista ja Kanadasta. Siankärsän siipipölyä on löydetty jopa kuuluisasta 49 000 vuotta vanhasta Shanidarin kukkahaudasta nykyisessä Irakissa. **Onnistunut viljely:** Siemenet kylvetään parhaiten keväällä pieneni ruukkuihin. Kevyinä itäjinä siemeniä puristetaan vain kevyesti. Sen jälkeen nuoret taimet pistetään (istutetaan uudelleen) puutarhaan tai altaisiin 20 senttimetrin etäisyydeltä. Jälkimmäinen on erittäin suositeltavaa, koska siankärsämillä on taipumus kasvaa umpeen, jos se jätetään huomaamatta. **Paras sijainti:** Siankärsämö pitää aurinkoisista paikoista. Maaperä voi olla hiekkaista tai savimaista. **Optimaalinen hoito:** Siankärsämää sietää pitkiä kuivusjaksoja ilman ongelmia, mutta reagoi kastelemiseen. Se levii lyhyiden juoksujen kautta ja voidaan lisätä myös jakamalla keväällä ja syksyllä. Koska perusrunko voi olla jopa metrin pituinen, konttiistutukseen kannattaa valita syvä ruukku. Kukkivan kasvin maanpäällisiä osia käytetään heinä-elokuussa. Leikkaa yrtti noin 20 cm maanpinnasta. Sido kasveista pieniä nippuja ja ripusta ne kukkapuoli alaspäin kuivaan, varjoisaan paikkaan. Heti kun kasvit ovat kuivuneet, ripusta ne kiinni, mieluiten leikkaa ne saksilla ja pidä ne viileässä, kuivassa ja valolta suojattuna. **Talvella:** Siankärsämö kestää -30°C asti. Koska se ajaa ulos suhteellisen myöhään, se kasvaa joskus etukäteen rikkuruhoilla.



Achillée millefeuille Achillea millefolium Plante médicinale parfumée – Herbacée de femmes de la ménopause

On trouve l'achillée millefeuille vivace et agréablement parfumée dans les domaines ensoleillés de prairies et de chemins. La plante atteint une hauteur maximale de 80 centimètres. Une rosette de fleurs se forme d'abord en printemps, de laquelle la pédoncule grandit avec ses feuilles et ses fleurs. Ses inflorescences frappantes et terminales grandissent en forme parapluie avec des petites fleurs jaunes-blanches de 6 mm de longueur qui apparaissent de mai à juin. L'achillée est connue comme plante médicinale depuis l'époque de Dioscoride. Forces agissantes : Comme l'achillée millefeuille contient la phytohormone qui ressemble à la progesterone, elle aide pour presque tous les troubles qu'une femme rencontre typiquement, comme le syndrome prémenstruel et les troubles de la ménopause. Un thé apporte aussi une bonne aide en cas de trouble digestif. Thé : Infusez deux cuillerées d'herbe d'achillée dans 200 ml d'eau bouillante et laissez le tout recouvert pendant 10 minutes. Ensuite, égouttez et buvez par petites gorgées. Additif de bain : Plongez 100 grammes d'herbe d'achillée séchée dans un litre d'eau chaude et ajoutez à l'eau de bain après environ 25 minutes. C'est bon pour les névralgies et le psoriasis. Dans la cuisine : On peut utiliser les pousses feuillées rigides jusqu'à la floraison pour des quarks ou des salades sauvages. **Emploi naturel:** L'achillée millefeuille est indigène de beaucoup de pays en Europe du Nord, et en Asie du Nord, mais aussi aux Etats-Unis et au Canada. Du pollen d'achillée millefeuille a même été trouvé dans la célèbre tombe aux fleurs de Shanidar de 49 000 ans dans l'Irak actuel. **Culture réussie:** L'ensemencement des graines se fait de préférence en printemps dans des petits pots. Comme elles ont besoin de lumière pour germer, les graines ne sont appuyées que légèrement. Ensuite, les jeunes semis sont repiqués (rempotés) dans le jardin à 20 centimètres les uns des autres. Ceci est important car l'achillée millefeuille tend à envahir les autres plantes lorsqu'elle est négligée. **Le meilleur emplacement:** L'achillée millefeuille aime des emplacements ensoleillés. La terre peut être sablonneuse ou argileuse. **Soins optimaux:** L'achillée millefeuille supporte de longues saisons sèches sans problème, mais il réagit à l'eau stagnante. Elle se reproduit sur des stolons courts et peut être reproduite par division en printemps et en automne. Comme le rhizome atteint une longueur d'un mètre, vous devez choisir un pot profond en cas de culture en pot. Les parties aériennes de la plante fleurissante sont utilisées en juillet et en août. Coupez l'herbe à environ 20 centimètres au-dessus du sol. Liez des petits paquets avec les plantes et suspendez-les avec fleurs en bas dans un endroit sec et ombragé. Dès que les plantes sont séchées, relevez-les, hachez-les de préférence avec une paire de ciseaux, et conservez-les dans un endroit froid, sec, et protégé de la lumière. **En hiver:** L'achillée millefeuille est rustique jusqu'à -30° Celsius. Comme elle pousse relativement tard, elle est parfois envahie par les adventices avant.



Μυριόφυλλο Achillea millefolium Μυρωδάτο φαρμακευτικό βότανο – γυναικείο βότανο της εμμηνόπαυσης

Το ευχάριστα αρωματισμένο πολυετές yarrow με ύψος ανάπτυξης έως και 80 εκατοστά μπορεί να βρεθεί σε ηλιόλουστες περιοχές λιβαδιών και παρυφών δρόμων. Την άνοιξη σχηματίζεται πρώτα μια ροζέτα από φύλλα, από την οποία αργότερα αναπτύσσεται ο μίσχος με τα φύλλα και τα άνθη του. Οι επιδεικτικές, τεμαχικές ταξιανθίες του είναι πανικό που μοιάζουν με ομπρέλα, με μικρά, κίτρινα-λευκά άνθη, διαστάσεων 6 mm, που εμφανίζονται από τον Μάιο έως τον Ιούνιο. Το αυγουδί είναι γνωστό ως φαρμακευτικό φυτό από την εποχή του Διοσκουρίδη. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Επειδή το yarrow περιέχει φυτοορμόνες που μοιάζουν με προγεστερόνη, μεταξύ άλλων, βοηθά σχεδόν σε όλα τα παράπονα που είναι τυπικά των γυναικών, όπως το προεμμηνόρροιο σύνδρομο και τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Ένα τσάι μπορεί επίσης να βοηθήσει στη δυσπεψία. Τσάι: Βράζετε δύο κουταλάκια του γλυκού αρωματικό φυτό με 200 ml βραστό νερό και αφήνετε σκεπαμένο για 10 λεπτά για να μην εξατμιστούν τα πολύτιμα αιθέρια έλαια. Στη συνέχεια στραγγίστε και πιείτε σε μικρές γουλιές. Πρόσθετο μπάνιου: Ρίξτε 1 λίτρο ζεστό νερό πάνω από 100 γραμμάρια αποξηραμένου βοτάνου αχύρου και προσθέστε στο νερό του μπάνιου μετά από περίπου 25 λεπτά. Καλό για νευραλγίες και ψωρίαση. Στην κουζίνα: Οι τρυφεροί βλαστοί των φύλλων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για κουάρκ ή σαλάτες άγριων βοτάνων μέχρι να ανθίσουν. **Φυακή τοποθεσία:** Το Yarrow είναι εγγενές σε πολλές χώρες της βόρειας Ευρώπης και της βόρειας Ασίας, αλλά και των ΗΠΑ και του Καναδά. Η γύρη από το Yarrow έχει βρεθεί ακόμη και στον περίφημο τάφο των λουλουδιών Shanidar, ηλικίας 49.000 ετών, στο σημερινό Ιράκ. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Οι σπόροι σπέρνονται καλύτερα την άνοιξη σε μικρές γλάστρες. Ως ελαφρά βλαστήματα, οι σπόροι πιέζονται ελαφρά. Τα νεαρά σπορόφυτα στη συνέχεια τρυπώνται (μετατοποθετούνται) στον κήπο ή σε μπαλιέρες σε απόσταση 20 εκατοστών. Το τελευταίο συνιστάται ανεπιφύλακτα, δεδομένου ότι το yarrow τείνει να μεγαλώνει υπερβολικά εάν αφαιρεθεί απαραίτητο. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Στο yarrow αρέσουν οι ηλιόλουστες τοποθεσίες. Το έδαφος μπορεί να είναι αμμώδες ή αργιλώδες. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το yarrow ανέχεται μεγάλες περιόδους ξηρασίας χωρίς κανένα πρόβλημα, αλλά αντιδρά στην υπερχειλίση. Πολλαπλασιάζεται μέσω κοντών δρομίων και μπορεί επίσης να πολλαπλασιαστεί με διαίρεση την άνοιξη και το φθινόπωρο. Δεδομένου ότι το υποκείμενο μπορεί να φτάσει σε μήκος έως και ένα μέτρο, θα πρέπει να επιλέξετε μια βαθιά γλάστρα για φύτευση δοχείων. Τα υπέργεια μέρη του ανθοφόρου φυτού χρησιμοποιούνται τον Ιούλιο και τον Αύγουστο. Κόβουμε το βότανο περίπου 20 εκατοστά πάνω από το έδαφος. Δέστε μικρά δεμάτια από τα φυτά και κρεμάστε τα, με την πλευρά του λουλουδιού προς τα κάτω, σε στεγνό, σκιερό σημείο. Μόλις στεγνώσουν τα φυτά, κρεμάστε τα, κατά προτίμηση ψυκλώστε τα με ψαλίδι και διατηρήστε τα δροσερά, στεγνά και προστατευμένα από τον φως. **Το χειμώνα:** Το yarrow είναι ανθεκτικό στους -30°C. Δεδομένου ότι διώχνει σχετικά αργά, μερικές φορές ξεπερνιέται από πριν από τα ζιζάνια.



Yarrow

Achillea millefolium

Luibh leighis cumhra - luibh na mban sos míostraithe

Tá an yarrow ilbhiantúil cumhra taitneamhach le airde fáis de suas le 80 ceintiméadar le fáil i limistéir ghrianaacha de moinéir agus cois bóthair. San earrach, foirmíonn rosette duilleoga ar dtús, as a bhfásann an gas lena duilleoga agus a bláthanna níos déanaí. Is panicles scáth-mhaith iad a chuid inflorescences seónna, críochfoirt, le bláthanna beaga, buí-bán, 6mm, le feiceáil ó Bhealtaine go Meitheamh. Tá Yarrow ar a dtugtar planda leighis ó aimsir na Dioscurides. Fórsaí éifeachtacha: Toisc go bhfuil fíteas-hormóin cosúil le progesterone ag yarrow, i measc rudaí eile, cabhraíonn sé le beagnach gach gearán atá tipiciúil i mná, mar shampla siondróm premenstrúil agus comharthaí sos míostraithe. Is féidir le tae cabhrú freisin le indigestion. Tae: Brew dhá thaespúnóg de luibh yarrow le 200 ml d'uisce fiuchphointe agus fág clúdaithe ar feadh 10 nóiméad ionas nach galú na blátholaí luachmhara. Ansin brú agus deoch i sips beaga. Breiseán folchta: Doirt 1 líear uisce te thar 100 gram de luibh triomaithe yarrow agus cuir leis an uisce folchta tar éis thart ar 25 nóiméad. Maith le haghaidh neuralgia agus psoriasis. Sa chistin: Is féidir na shoots duille tairisceana a úsáid le haghaidh cuarc nó sailéid luibh fháiine go dtí go mbeidh siad faoi bhláth. **Suíomh nádúrtha:** Tá Yarrow dúchasach do go leor tíortha i dtuaisceart na hEorpa agus i dtuaisceart na hÁise, ach i SAM agus i gCeanada freisin. Fuarthas pailín Yarrow fiú i dtuama bláthanna cáiliúil Shanidar, atá 49,000 bliain d'aois, san Iaráic anois. **Saothrú rathúil:** Is fearr na síolta a chur san earrach i bpotáí beaga. Mar germinators éadrom, níl na síolta ach brúite go héadrom. Ansin déantar na síológa óga a phiocadh amach (athphotaí) sa ghairdín nó i tobáin ar fad 20 ceintiméadar. Moltar an dara ceann go mór, ós rud é go mbíonn claonadh ag yarrow rófhás mura dtugtar faoi deara é. **An suíomh is fearr:** Is maith leis an yarrow láithreacha griannmhara. Is féidir leis an iithir a bheith ghainmheach nó loamy. **Cúram is fearr is féidir:** Gabhann an yarrow tréimhsí fada triomach gan aon fhadhbanna, ach imoibríonn sé le huiscú. Iomadaíonn sé trí reathaithe gearra agus is féidir é a iomáid freisin trí roinnt san earrach agus san fhómhar. Ós rud é gur féidir leis an bhfréamhstoc fad suas le méadar a bhaint amach, ba cheart duit pota domhain a roghnú le haghaidh plandáil coimeádáin. Úsáidtear na codanna os cionn talún den phlanda bláthanna i mí Iúil agus Lúnasa. Gearr an luibh thart ar 20 cm os cionn na talún. Ceangail babhtáí beaga de na plandaí agus croch iad, taobh bláthanna síos, i láthair tirim, scáthach. Chomh luath agus a bhíonn na plandaí tirim, croch suas iad, b'fhearr iad a chopáil le síosúr agus iad a choinneáil fionnuar, tirim agus cosanta ó sholas. **Sa gheimhreadh:** Tá an yarrow cruas síos go -30°C. Ós rud é go dtiomáineann sé amach sách déanach, uaireanta bíonn sé rófhasta ag fiaill roimh ré.



Vallhumall

Achillea millefolium

Ilmandi lækningajurt - jurt kvenna við tíðahvörf

Á sólríkum svæðum á engjum og vegkantum er skemmtilega ilmandi fjölær vallhumall með allt að 80 sentímetra vaxtarhæð. Á vorin myndast fyrst laufrósett sem síðar vex stöngullinn með blóðum og blómum úr. Áberandi, endablómablóm hans eru regnhilfarlíkar rjúpur, með litlum, gulhvítum blómum, sem mælast 6 mm, birtast frá maí til júní. Vallhumall hefur verið þekkt sem lækningajurt frá tímum Dioscurides. Áhrifavaldar: Vegna þess að vallhumall inniheldur meðal annars prógesterónlík plöntuhormón hjálpar það við næstum öllum kvörtunum sem eru dæmigerðar fyrir konur, svo sem fyrir tíðahvörf og tíðahvörf. Te getur einnig hjálpað við meltingartruflunum. Te: Bruggið tvær teskeiðar af vallhumli með 200 ml af sjóðandi vatni og látið standa í 10 mínútur svo dýrmætu ilmjkjarnaolíurnar gufi ekki upp. Sigið síðan og drekkið í litlum sopa. Baðabót: Hellið 1 lítra af heitu vatni yfir 100 grómm af þurrkuðum vallhumli og bætið út í baðvatnið eftir um 25 mínútur. Gott við taugaverkjum og psoriasis. Í eldhúsinu: Mjúku laufsprotana má nota í kvarka eða villijurtasalat þar til þau blómstra. **Náttúruleg staðsetning:** Yarrow er innfæddur maður í mörgum löndum í Norður-Evrópu og Norður-Asíu, en einnig í Bandaríkjunum og Kanada. Vallhumallfrjó hefur meira að segja fundist í hinni frægu 49.000 ára gömlu blómagröf Shanidar í því sem nú er Írak. **Árangursrík ræktun:** Best er að sá fræjum á vorin í litlum pottum. Sem létt spírúnartæki eru fræin aðeins pressuð létt. Ungu plönturnar eru síðan stungnar út (endurpottaðar) í garðinum eða í pottum í 20 sentímetra fjarlægð. Mælt er með því síðarnefnda, þar sem vallhumli hefur tilhneigingu til að vaxa of mikið ef það er ekki tekið eftir því. **Besta staðsetningin:** Vallhumallinu líkar við sólríka staði. Jarðvegurinn getur verið sandur eða moldríkur. **Besta umönnun:** Vallhumall þolir langvarandi þurrka án vandræða, en bregst við vatnsrennsli. Það fjölgar sér með stuttum hlaupum og getur einnig fjölgað með skiptingu á vorin og haustin. Þar sem rótastokkurinn getur náð allt að einum metra lengd, ættir þú að velja djúpan pott fyrir gróðursetningu í ílát. Ofanjarðar hlutar blómstrandi plöntu eru notaðir í júlí og ágúst. Skerið jurtina um 20 cm yfir jörðu. Bindu lítila búnta af plöntunum og hengdu þær með blómhlöðinni niður á þurrum, skuggalegum stað. Um leið og plönturnar eru orðnar þurrar skaltu hengja þær upp, helst saxa þær upp með skærum og halda þeim köldum, þurrum og varnar gegn ljósi. **Á veturna:** Vallhumallinn er harðgerður niður í -30°C. Þar sem hann rekur tiltölulega seint út er hann stundum gróinn af illgresi fyrirfram.



Achillea millefoglie

Achillea millefolium

Erba officinale profumata - erba della donna che attraversa la menopausa

L'Erba millefoglie è pianta pluriennale dal gradevole profumo che cresce fino a 80 centimetri, si trova nelle aree soleggiate sui prati o lungo le strade. In primavera sviluppa prima una rosetta basale, dalla quale più tardi sboccherà lo stelo con le sue foglie e i fiori. Le vistose infiorescenze a ombrello sono composte da fiorellini bianco-gialli delle dimensioni di 6 millimetri, compaiono da maggio a giugno. Come pianta officinale l'Erba millefoglie è conosciuta dai tempi del medico Dioscuride. Proprietà: poiché il Millefoglie contiene anche un fitormone simile al progesterone, esso ha un effetto su quasi tutti i disturbi biologici femminili, come la sindrome premestruale o i disturbi legati alla menopausa. Bere un infuso di Millefoglie è di aiuto anche per favorire la digestione. Versate 200 ml di acqua calda su due cucchiaini di erba e lasciate riposare per 10 minuti coperta, in modo che i preziosi oli essenziali non si volatilizzino. Poi filtrate e bevete a piccoli sorsi. Per un'aggiunta al bagno: versate un litro di acqua bollente su 100 grammi di erba essiccata, lasciate riposare 25 minuti e aggiungete all'acqua della vasca da bagno. Efficace contro neuralgie e psoriasi. In cucina, i germogli teneri raccolti prima della fioritura possono essere usati per aromatizzare formaggi freschi o aggiunti in insalate di erbe selvatiche. **Posizione naturale:** Il Millefoglie è endemico di molti territori del Nord Europa, dell'Asia del nord e anche in USA e Canada. Polline di Millefoglie è stato ritrovato addirittura nell'odierno Iraq, nella famosa grotta di Shanidar risalente a 49 mila anni fa. **Coltivazione riuscita:** La semina riesce al meglio in primavera, in piccoli vasi. I semi vanno solo leggermente ricoperti, in quanto hanno bisogno di luce per germinare. Le piantine giovani potranno poi essere trapiantate in giardino o in vaso, a distanza di 20 centimetri l'una dall'altra. Questo è particolarmente consigliato, poiché l'Erba millefoglie tende a crescere in maniera smisurata. **La posizione migliore:** L'Erba millefoglie predilige ambienti soleggiate e terreni sabbiosi o argillosi. **Cura ottimale:** Il Millefoglie tollera senza problemi anche lunghi periodi di siccità, teme invece i ristagni idrici. Si riproduce mediante corti stoloni e può essere riprodotta anche in autunno o in primavera, per divisione. Per la coltivazione in vaso scegliete un vaso profondo, poiché il rizoma raggiunge fino a un metro di lunghezza. Si utilizzano le parti fiorite della pianta, raccolte a luglio o agosto. Tagliate l'erba a circa 20 centimetri dal terreno, raggruppetela in piccoli mazzetti e appendeteli insieme ai fiori a testa in giù, in un luogo secco e all'ombra. Non appena le piante saranno essiccate raccoglietele e tagliatele con una forbice, conservate in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce. **In inverno:** Il Millefoglie resiste al gelo fino a -30° C. Poiché germoglia relativamente tardi, a volte viene ricoperta prima dalle erbacce.



Stolisnik

Achillea millefolium

Mirisna ljekovita biljka - ženska biljka menopauze

Višegodišnji stolisnik ugodnog mirisa visine do 80 centimetara može se naći na osunčanim predjelima livada i rubova cesta. U proljeće se prvo formira lisna rozeta iz koje kasnije izraste stabljika s listovima i cvjetovima. Njegovi upadljivi, završni cvatovi su metlice poput kišobrana, s malim, žuto-bijelim cvjetovima, veličine 6 mm, koji se pojavljuju od svibnja do lipnja. Stolisnik je poznat kao ljekovita biljka još od vremena Dioskurida. Djelotvornost: Budući da stolisnik između ostalog sadrži fitohormone slične progesteronu, pomaže kod gotovo svih tegoba tipičnih za žene, poput predmenstrualnog sindroma i simptoma menopauze. Čaj također može pomoći kod probavnih smetnji. Čaj: Dvije žličice biljke stolisnika popariti s 200 ml kipuće vode i ostaviti poklopljeno 10 minuta da dragocjena eterična ulja ne ispare. Zatim procijedite i pijte u malim gutljajima. Dodatak za kupanje: 100 grama osušene biljke stolisnika preliti s 1 litrom vruće vode i nakon 25 minuta dodati u vodu za kupanje. Dobar za neuralgiju i psorijazu. U kuhinji: izdanci nježnog lišća mogu se koristiti za kuhanje ili salate od samoniklog bilja dok ne procvjetaju. **Zemlja porijekla:** Stolisnik je porijeklom iz mnogih zemalja sjeverne Europe i sjeverne Azije, ali i iz SAD-a i Kanade. Pelud stolisnika čak je pronađena u poznatoj 49 000 godina staroj cvjetnoj grobnici Shanidar u današnjem Iraku. **Uspješan uzgoj:** Sjeme je najbolje sijati u proljeće u male posude. Kao lagane klijalice sjeme se samo lagano pritisne. Mlade sadnice se zatim pikiraju (presade) u vrt ili u kace na razmak od 20 centimetara. Potonje se vrlo preporučuje, budući da stolisnik ima tendenciju pretjeranog rasta ako se ne primijeti. **Najbolja lokacija:** Stolisnik voli sunčane položaje. Tlo može biti pjeskovito ili ilovasto. **Optimalna njega:** Stolisnik bez problema podnosi duža sušna razdoblja, ali reagira na preplavlivanje. Razmnožava se kratkim stabljikama, a može se razmnožavati i dijeljenjem u proljeće i jesen. Budući da podanik može doseći duljinu do jednog metra, trebali biste odabrati duboku posudu za sadnju u kontejneru. U srpnju i kolovozu koriste se nadzemni dijelovi biljke u cvatu. Odrežite biljku oko 20 cm iznad zemlje. Zavežite male snopove biljaka i objesite ih, okrenute prema dolje, na suho, sjenovito mjesto. Čim se biljke osuše, objesite ih, po mogućnosti usitnite škarama i držite na hladnom, suhom i zaštićenom od svjetlosti. **U zimi:** Stolisnik je otporan do -30°C. Budući da relativno kasno tjera, nekada prije toga zaraste u korov.



Pelaški

Achillea millefolium

Smaržigs ārstniecības augs – sieviešu menopauzes zāle

Patikami smaržojošā daudzgadīgā pelaški ar augšanas augstumu līdz 80 centimetriem sastopama saulainās pļavu un ceļmalu vietās. Pavasarī vispirms veidojas lapu rozete, no kuras vēlāk izaug kātiņš ar lapām un ziediem. Tās košās, gela ziedkopas ir lietussargiem līdzīgas ziedkopas ar maziem dzeltenbaltiem ziediem, kuru izmērs ir 6 mm, un tie parādās no maija līdz jūnijam. Pelaški kā ārstniecības augs ir pazīstami kopš Dioskurīda laikiem. Efektīvi spēki: Tā kā pelaški cita starpā satur progesteronam līdzīgus fitohormonus, tas palīdz ar gandrīz visām sievietēm raksturīgām sūdzībām, piemēram, pirmsmenstruālo sindromu un menopauzes simptomiem. Tēja var palīdzēt arī pret gremošanas traucējumiem. Tēja: Divas tējkarotes pelašķu zāles uzvāra ar 200 ml verdoša ūdens un atstāj 10 minūtes zem vāka, lai vērtīgās ēteriskās eļļas neiztvaikotu. Pēc tam izkāš un maziem malciņiem dzer. Vannas piedeva: 100 gramus kaltētu pelašķu garšaugu aplej ar 1 litru karsta ūdens un apmēram pēc 25 minūtēm pievieno vannas ūdenim. Piemērots neiralģijai un psoriāzei. Virtuvē: maigos lapu dzinumus var izmantot kvarkiem vai savvaļas garšaugu salātiem, līdz tie zied. **Dabiska vieta:** Pelašķu dzimtene ir daudzās Ziemeļeiropas un Āzijas ziemeļu valstīs, kā arī ASV un Kanādā. Pelašķu ziedputekšņi ir atrasti pat slavenajā 49 000 gadus vecajā Šanīdaras ziedu kapā tagadējās Irākas teritorijā. **Veiksmīga audzēšana:** Sēklas vislabāk sēt pavasarī mazos podos. Kā vieglas dīgtspējas sēklas tiek tikai viegli nospiestas. Pēc tam jaunos stādus izdur (pārstāda) dārzā vai kubulos 20 centimetru attālumā. Pēdējais ir ļoti ieteicams, jo pelašķi mēdz aizaugt, ja tos neievēro. **Labākā atrašanās vieta:** Pelaški mīl saulainas vietas. Augsne var būt smilšaina vai smilšmāla. **Optimāla aprūpe:** Pelaški bez problēmām pacieš ilgus sausuma periodus, bet reaģē uz aizsērēšanu. Tas izplatās ar īso skrējēju palīdzību, un to var pavairot arī ar dalīšanu pavasarī un rudenī. Tā kā potcelms var sasniegt pat metru garumu, konteineru stādīšanai jāizvēlas dziļš pods. Ziedoša auga virszemes daļas izmanto jūlijā un augustā. Nogrieziet garšaugu apmēram 20 cm virs zemes. Sasieniet mazus augu saišķus un pakariet tos ar ziedu pusi uz leju sausā, ēnainā vietā. Tiklīdz augi ir izžuvisi, pakariniet tos, vēlams sasmalciniet ar šķērēm un glabājiet tos vēsā, sausā un aizsargātā no gaismas. **Ziemā:** Pelaški ir izturīgi līdz -30°C. Tā kā tas izdzen salīdzinoši vēlu, dažkārt to iepriekš aizaugt nezāles.



Kraujažolēs

Achillea millefolium

Kvapioji vaistinē žolē – motery menopauzes vaistažolē

Malonai kvēpiančias daugiāmetes kraujažoles, kurių augimo aukštis siekia iki 80 centimetrų, galima rasti saulėtose pievų ir pakelėse. Pavasarį pirmiausia susidaro lapų rozetė, iš kurios vėliau išauga kotelis su lapais ir žiedais. Jo puikūs, galiniai žiedynai yra į skėčius panašūs žiedynai su mažais geltonai baltais žiedais, kurių skersmuo yra 6 mm, atsirandantys nuo gegužės iki birželio. Kraujažolė kaip vaistinis augalas žinomas nuo Dioskurido laikų. Veiksmingos jėgos: kadangi kraujažolės, be kita ko, yra į progesteroną panašių fitohormonų, jis padeda nuo beveik visų moterims būdingų nusiskundimų, tokių kaip priešmenstruacinius sindromus ir menopauzės simptomai. Arbata taip pat gali padėti nuo virškinimo sutrikimų. Arbata: du arbatinius šaukštėlius kraujažolės žolės užplikykite 200 ml verdančio vandens ir palikite uždengtą 10 minučių, kad neišgaruotų vertingieji eteriniai aliejai. Tada perkošti ir gerti mažais gurkšneliais. Priedas voniai: 100 gramų džiovintų kraujažolių žolės užplikite 1 litru karšto vandens ir maždaug po 25 minučių įpilkite į vonios vandenį. Tinka nuo neuralgijos ir psoriazės. Virtuvėje: švelnius lapų ūglius galima naudoti kvarkams ar laukinių žolelių salotoms, kol jie žydi. **Natūrali vieta:** Kraujažolės gimtinė yra daugelyje Šiaurės Europos ir Šiaurės Azijos šalių, taip pat JAV ir Kanadoje. Kraujažolės žiedadulkių buvo rasta net garsiajame 49 000 metų senumo Šanīdaro gėlių kape dabartiniame Irako teritorijoje. **Sėkmingas auginimas:** Sėklas geriausia sėti pavasarį į mažus vazonėlius. Kaip lengvi daigikliai, sėklos tik lengvai spaudžiamos. Tada jauni daigai išpikuojami (persodinami) sode arba kubiluose 20 centimetrų atstumu. Pastarasis yra labai rekomenduojamas, nes kraujažolės linkusios peraugti, jei jos nepastebimos. **Geriausia vieta:** Kraujažolė mėgsta saulėtą vietą. Dirvožemis gali būti smėlio arba priemolio. **Optimali priežiūra:** Kraujažolė be problemų toleruoja ilgus sausros periodus, tačiau reaguoja į užmirkimą. Jis dauginasi per trumpas bėgikas, taip pat gali būti dauginamas dalijant pavasarį ir rudenį. Kadangi poskiepis gali siekti iki vieno metro ilgį, konteineriniame sodinimui reikėtų rinktis gilų vazoną. Antžeminis žydinčio augalo dalys naudojamos liepos ir rugpjūčio mėnesiais. Nupjaukite žolę apie 20 cm virš žemės. Suriškite nedidelius augalų ryšulius ir pakabinkite juos gėlėmis žemyn sausoje, pavėsingoje vietoje. Kai tik augalai išdžiūsta, pakabinkite, geriausia susmulkininkite žirkėmis ir laikykite vėsiai, sausoje ir apsaugotoje nuo šviesos. **Ziemą:** Kraujažolė ištvėringa iki -30°C. Kadangi išveja palyginti vėlai, kartais prieš tai apauga piktžolėmis.



Yarrow

Achillea millefolium

Ħwawar medicīnali fragranti - Ħwawar tan-nisa tal-menopawsa

L-yarrow perenni b'riħa pjačevoli b'gholi ta 'tkabbir ta' sa čentimetru 80 tista 'tinstab f'zoni xemxija ta' merghat u ġenb tat-toroq. Fir-rebbiegha, l-ewwel tifforma rożetta ta 'weraq, li minħha tikber iz-zokk bil-weraq u l-fjuri tagħha aktar tard. Il-fjorituri tal-fjorituri terminali u li jidhru tiegħu huma panikuli qishom umbrellel, bi fjuri žghar, isfar-abjad, li jkeġju 6mm, li jidhru minn Meġju sa Gunju. Yarrow ilha maġhrufa bhala pjanta medicīnali minn žmien Dioscurides. Forzi effettivi: Minħhabba li l-yarrow fiha fitoormoni li jixbħu l-proġesteron, fost affarijiet oħra, tghin bi kwabi l-ilmenti kollha li huma tipiči tan-nisa, bhās-sindromu premenstruwalu u s-sintomi tal-menopawsa. Tē jista 'jgħin ukoll fl-indiġestjoni. Te: Ħu żewġ kuččarini ta 'ħwawar tal-yarrow b'200 ml ta ' ilma jagħli u hallih mghotti għal 10 minuti sabieħ iz-żjut essenżjali ta 'valur ma jevaporawx. Imbagħad razza u tixrob f'sops žghar. Addittiv tal-banju: Ferra 1 litru ta ' ilma šhun fuq 100 gramma ta ' Ħwawar tal-yarrow imnixxef u žid mal-ilma tal-banju wara madwar 25 minuta. Tajjeb għal newralġija u psorjasi. Fil-kčina: Ir-rimjiet tal-weraq tal-offerti jistgħu jintużaw għal quarks jew insalati tal-ħxejjex selvaġġi sakemm jiffjorixxu. **Post naturali:** Yarrow hija indiġena għal hafna pajjizi fit-Tramuntana tal-Ewropa u fit-Tramuntana tal-Asja, izda wkoll fl-Istati Uniti u l-Kanada. Saħansitra nstab polline tal-Yarrow fil-qabar famuż tal-fjuri ta' Shanidar f'dak li llum hu l-Iraq. **Kultivazzjoni b'sučcess:** Iż-żrieragh jinżerghu l-aħjar fir-rebbiegha fi qsari žghar. Bhala ġerminaturi ħfief, iż-żrieragh huma biss ippressati hafif. In-nebbieta žghar imbagħad jiġu mtaqqba (repotted) fil-ġnien jew f'banjijiet f'distanza ta 'centimetru 20. Dan tal-aħhar huwa rrakkomandat hafna, peress li l-yarrow għandha tendenza li tikber žzejjed jekk titħalla inosservata. **L-aħjar post:** Il-yarrow jħobb postijiet xemxija. Il-ħamrija tista 'tkun ramlija jew loamy. **Kura ottimali:** L-yarrow tittollera perjodi twal ta 'nixfa mingħajr problemi, izda tirraġixxi għall-ilma. Jippropaga permezz ta 'runners qosra u jista 'wkoll jiġi propagat b'divizjoni fir-rebbiegha u fil-harifa. Peress li l-għeruq jistgħu jilhqin tul sa metru wiehed, għandek tagħżel borma fil-fond għat-ħawwil tal-kontenituri. Il-partijiet ta 'fuq l-art tal-pjanta tal-fjuri jintużaw f'Lulju u Awwissu. Aqta 'l-haxix madwar 20 čm 'il fuq mill-art. Orbot gżuz žghar tal-pjanti u hanghom, in-naħa tal-fjuri 'l isfel, f'post niexef u dellija. Hekk kif il-pjanti jkunu niexfa, hang up, preferibbilment aqtagħhom bl-imqass u zommhom friski, niexfa u protetti mid-dawl. **Fix-xitwa:** Il-yarrow hija rezistenti sa -30°C. Peress li jkečči relattivament tard, xi drabi jtkkważ žzejjed minn ħaxix ħażin minn qabel.



Medicinale Planten - Duizendblad

Achillea millefolium

Geurig geneeskrachtig kruid - gynaecologisch kruid van de menopauze

Het aangenaam geurende vaste plant duizendblad met een hoogte tot 80 centimeter is te vinden in de zonnige gebieden van weilanden en bermen. In het voorjaar vormt zich een rozet van bladeren, waaruit later de stengel met zijn bladeren en bloemen groeit. De opvallende, eindstandige bloeiwijzen zijn gegroeid als een pluim, met kleine tot 6 mm geelwitte bloemen die verschijnen van mei tot juni. Het duizendblad staat sinds de tijd van Dioscorides bekend als medicinale plant. Effectieve krachten: Omdat duizendblad fytohormonen bevat die vergelijkbaar zijn met progesteron, helpt het bij bijna alle symptomen die typisch zijn voor vrouwen, bijvoorbeeld premenstrueel syndroom en symptomen van de menopauze. Maar thee helpt ook bij spijsverteringsstoornissen. Thee: Zet twee theelepels duizendblad met 200 ml kokend water en laat dit 10 minuten trekken, afgedekt zodat de waardevolle etherische oliën niet verdampen. Zeef dan en drink in kleine slokjes. Badadditief: Giet 100 gram gedroogd duizendbladkruid met 1 liter heet water en voeg na ongeveer 25 minuten toe aan het badwater. Goed voor neuralgie en psoriasis. In de keuken: de malse bladscheuten kunnen worden gebruikt voor kwarks of wilde kruidensalades tot ze bloeien. **Natuurlijke locatie:** Het duizendblad is inheems in veel landen in Noord-Europa en Noord-Azië, maar ook in de VS en Canada. Stuifmeel van duizendblad werd zelfs gevonden in het beroemde 49.000 jaar oude bloemengraf van Shanidar in wat nu Irak is. **Succesvolle teelt:** Het zaaien van de zaden kan het beste in het voorjaar in kleine potten. De zaden worden slechts licht aangedrukt om als lichte kiemen te werken. De jonge zaailingen worden vervolgens in de tuin of in potten op een afstand van 20 centimeter uitgespoten (verpot). Dat laatste is zeker aan te raden, aangezien het duizendblad ongemerkt overgroeit. **De beste locatie:** Het duizendblad houdt van zonnige locaties. De grond kan zanderig of leemachtig zijn. **Optimale verzorging:** Het duizendblad kan zonder problemen lange periodes van droogte doorstaan, maar reageert op wateroverlast. Het vermenigvuldigt zich via korte uitlopers en kan ook worden vermenigvuldigd door deling in de lente en herfst. Omdat de wortelstok een lengte van maximaal een meter kan bereiken, moet u bij het planten in een kuip een diepe pot kiezen. De bovengrondse delen van de bloeiende plant worden in juli en augustus gebruikt. Snijd het kruid ongeveer 20 cm boven de grond. Bind kleine bosjes van de planten en hang ze op een droge, schaduwrijke plek met de bloemen naar beneden. Zodra de planten droog zijn hang je ze op, snipper ze het beste met een schaar en bewaar ze koel, droog en beschermd tegen licht. **In de winter:** Het duizendblad is winterhard tot -30 ° C. Omdat het relatief laat ontspruit, wordt het soms van tevoren overwoekerd door onkruid.



Ryllik

Achillea millefolium

Duftende medisinsk urt - kvinners urt i overgangsalderen

Den behagelig duftende flerårige rylliken med en veksthøyde på opptil 80 centimeter finnes i solrike områder med enger og veikanter. Om våren dannes det først en bladrosett, hvorfra stilken med sine blader og blomster senere vokser. Dens prangende, terminale blomsterstander er paraplylignende blomstrer, med små, gul-hvite blomster, som måler 6 mm, som vises fra mai til juni. Ryllik har vært kjent som en medisinsk plante siden Dioscurides tid. Effektive krefter: Fordi ryllik blant annet inneholder progesteronlignende fytohormoner, hjelper den mot nesten alle plager som er typiske for kvinner, som premenstruelt syndrom og overgangsalderssymptomer. En te kan også hjelpe mot fordøyelsesbesvær. Te: Brygg te teskjeer ryllikurt med 20 ml kokende vann og la stå tildekket i 10 minutter slik at de verdifulle essensielle oljene ikke fordampes. Sil deretter og drikk i små slurker. Badetilsetning: Hell 1 liter varmt vann over 100 gram tørket ryllikurt og tilsett i badevannet etter ca. 25 minutter. Bra for nevralg og psoriasis. På kjøkkenet: De møre bladskuddene kan brukes til kvarker eller ville urtesalater til de blomstrer. **Naturlig beliggenhet:** Ryllik er hjemmehørende i mange land i Nord-Europa og Nord-Asia, men også i USA og Canada. Ryllikpollen er til og med funnet i den berømte 49 000 år gamle blomstergraven til Shanidar i det som nå er Irak. **Vellykket dyrking:** Frøene sås best om våren i små pottar. Som lysspirer presses frøene kun lett. De unge frøplantene prikkes deretter ut (pottes om) i hagen eller i kar med en avstand på 20 centimeter. Sistnevnte anbefales på det sterkeste, siden ryllik har en tendens til å vokse seg over hvis den ikke blir lagt merke til. **Den beste beliggenheten:** Rylliken liker solrike steder. Jorden kan være sand eller leirholdig. **Optimal omsorg:** Rylliken tåler lange tørkeperioder uten problemer, men reagerer på vannlogging. Den forplanter seg via korte løpere og kan også formere ved deling vår og høst. Siden grunnstammen kan nå en lengde på opptil en meter, bør du velge en dyp potte for containerplanting. De overjordiske delene av blomstrende planten brukes i juli og august. Skjær urten ca 20 cm over bakken. Knyt små bunter av plantene og heng dem med blomsten ned på et tørt, skyggefullt sted. Så snart plantene er tørre, heng dem opp, hakk dem gjerne opp med saks og oppbevar dem kjølige, tørre og beskyttet mot lys. **Om vinteren:** Rylliken er hardfør ned til -30°C. Siden den kjører ut relativt sent, er den noen ganger overgrodd av ugress på forhånd.



Krwawnik Pospolity

Achillea millefolium

Pachnące zioło lecznicze - ginekologiczne zioło menopauzy

Wieloletni krwawnik pospolity o aromatycznym zapachu dorasta do 80 cm wysokości i występuje głównie w nasłonecznionych miejscach łąk lub poboczy. Wiosną rozwija najpierw rozetę liściową, z której później wyrasta łodyga z liśćmi i kwiatami. Jego efektowne, końcowe kwiatostany przypominają wiechy z małymi, żółto-białymi kwiatami o wielkości 6 mm, które pojawiają się od maja do czerwca. Krwawnik pospolity znany jest jako roślina lecznicza od greckiego lekarza Dioscuridesa. Substancje czynne: Krwawnik pospolity zawiera fytohormony podobne do progesteronu i pomaga przy wszelkiego rodzaju typowych problemach kobiecych, takich jak zespół napięcia przedmiesiączkowego i dolegliwości menopauzalne. Herbatę z krwawnika pospolitego stosuje się również przy niestrawności. Herbatka: Dwie łyżeczki ziela zalać 200 ml gorącej wrzącej wody i gotować na wolnym ogniu przez około 10 minut pod przykryciem, aby olejki eteryczne nie wyparowały. Teraz możesz przesiać herbatę i wziąć ją małymi łykami. Dodatek do kąpieli: ok. 100 gram suszonego ziela rozpylić jednym litrem gorącej wody i po 25 minutach dodać napar do wody do kąpieli - pomoże to przy nerwobólach i łuszczycy. W kuchni: Drobne kiełki rośliny można używać do momentu kwitnienia w twarogach lub sałatkach z dzikich ziół. **Naturalne położenie:** Krwawnik pospolity występuje w wielu krajach Europy północnej i północnej Azji, a także w USA i Kanadzie. Pyłek tego ziela znaleziono nawet w słynnym 49-tyścioletnim grobie kwiatowym Shanidar w dzisiejszym Iraku. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion najlepiej przeprowadzać wiosną w małych doniczkach. Krwawnik pospolity jest lekkim kiełkującym, a nasiona należy tylko lekko docisnąć do ziemi doniczkowej. Później sadzonki należy wykluczyć i posadzić na zewnątrz lub w większych doniczkach z odstępem co najmniej 20 cm. Należy wziąć pod uwagę uprawę wannową, ponieważ krwawnik pospolity ma tendencję do zarastania. **Najlepsza lokalizacja:** Krwawnik pospolity preferuje miejsca słoneczne o glebie piaszczystej lub gliniastej. **Optymalna pielęgnacja:** Krwawnik pospolity może z łatwością znosić dłuższe okresy suszy, ale jest wrażliwy na podlewanie. Roślina rozmnaża się przez krótkie rozłogi i może być również rozmnażana wiosną i jesienią przez sadzonki. Do uprawy w doniczkach należy od razu użyć wysokiej doniczki, ponieważ krwawnik pospolity rozwija podkładki o głębokości do jednego metra. Można wykorzystać wszystkie nadziemne części kwitnącej rośliny. Wystarczy wyciąć zioło 20 cm nad ziemią i powiesić w małych zawiązkach do góry nogami w zacienionym miejscu do wyschnięcia. Po wyschnięciu zioła można je usunąć, pokroić na małe kawałki i przechowywać w chłodnym, suchym i chronionym przed światłem miejscu. **W zime:** Krwawnik pospolity jest odporny na mróz do -30 ° Celsjusza. Ponieważ kiełkuje dość późno, czasami porasta go inne chwasty.



Mil-folhas

Achillea millefolium

Erva medicinal perfumada - erva feminina da menopausa

O yarrow perene agradavelmente perfumado com uma altura de crescimento de até 80 centímetros pode ser encontrado em áreas ensolaradas de prados e estradas. Na primavera, forma-se primeiro uma roseta de folhas, da qual depois cresce o caule com suas folhas e flores. Suas vistosas inflorescências terminais são panículas em forma de guarda-chuva, com pequenas flores amarelo-esbranquiçadas, medindo 6mm, surgindo de maio a junho. Yarrow é conhecida como planta medicinal desde os tempos de Dioscurides. Forças efetivas: como o milefólio contém fitohormônios semelhantes à progesterona, entre outras coisas, ajuda em quase todas as queixas típicas das mulheres, como síndrome pré-menstrual e sintomas da menopausa. Um chá também pode ajudar na indigestão. Chá: Prepare duas colheres de chá de milefólio com 200 ml de água fervente e deixe tampado por 10 minutos para que os valiosos óleos essenciais não evaporem. Em seguida, coe e beba em pequenos goles. Aditivo de banho: Despeje 1 litro de água quente sobre 100 gramas de milefólio seco e adicione à água do banho após cerca de 25 minutos. Bom para neuralgia e psoríase. Na cozinha: Os brotos tenros das folhas podem ser usados para quarks ou saladas de ervas silvestres até que floresçam. **Localização natural:** O Yarrow é nativo de muitos países do norte da Europa e do norte da Ásia, mas também dos EUA e do Canadá. O pólen de Yarrow foi encontrado no famoso túmulo de flores de Shanidar, de 49.000 anos, no que hoje é o Iraque. **Cultivo bem sucedido:** As sementes são melhor semeadas na primavera em vasos pequenos. Como germinadores leves, as sementes são apenas levemente pressionadas. As mudas jovens são então repicadas (replantadas) no jardim ou em vasos a uma distância de 20 centímetros. Este último é altamente recomendado, pois o milefólio tende a crescer demais se não for notado. **A melhor localização:** O milefólio gosta de locais ensolarados. O solo pode ser arenoso ou argiloso. **Cuidado ideal:** O milefólio tolera longos períodos de seca sem problemas, mas reage ao alagamento. Ele se propaga através de corredores curtos e também pode ser propagado por divisão na primavera e no outono. Como o porta-enxerto pode atingir um comprimento de até um metro, deve-se escolher um vaso fundo para o plantio em vasos. As partes acima do solo da planta com flor são usadas em julho e agosto. Corte a erva cerca de 20 cm acima do solo. Amarre pequenos feixes de plantas e pendure-os, com as flores voltadas para baixo, em um local seco e com sombra. Assim que as plantas estiverem secas, pendure-as, de preferência pique-as com uma tesoura e mantenha-as frescas, secas e protegidas da luz. **No inverno:** O milefólio é resistente até -30°C. Como sai relativamente tarde, às vezes fica coberto de ervas daninhas de antemão.



Plante medicinale - Șarpe

Achillea millefolium

Ierburi medicinale parfumate - plante ginecologice ale menopauzei

Șarpanta perenă plăcut parfumată, cu o înălțime de până la 80 de centimetri, se găsește în zonele însorite ale pajiștilor și marginilor drumurilor. Primăvara, se formează o rozetă de frunze, din care tulpina cu frunzele și florile sale crește mai târziu. Inflorescențele sale vizibile, terminale, au crescut ca o paniculă, cu flori mici până la 6 mm de culoare alb-galben, care apar din mai până în iunie. Șarpanta a fost cunoscută ca plantă medicinală încă din vremea lui Dioscoride. Forțe eficiente: Deoarece șarpanta conține fitohormoni similari cu progesteronul, ajută la aproape toate simptomele tipice femeilor, de exemplu sindromul premenstrual și simptomele menopauzei. Dar ceaiul ajută și la tulburările digestive. Ceai: Se prepară două lingurițe de șarpe cu 200 ml apă clocotită și se lasă să se absoarbă timp de 10 minute, acoperite astfel încât valorosele uleiuri esențiale să nu se evapore. Apoi se strecoară și se bea cu înghițituri mici. Aditiv pentru baie: Se toarnă 100 de grame de ierburi uscate cu 1 litru de apă fierbinte și se adaugă în apa de baie după aproximativ 25 de minute. Bun pentru nevralgie și psorizis. În bucătărie: lăstarii de frunze fragede pot fi folosiți pentru quarcuri sau salate de ierburi sălbatice până la înflorire. **Locație naturală:** Șarpanta este originară din multe țări din Europa de Nord și Asia de Nord, dar și din SUA și Canada. Polenul șarpant a fost găsit în faimosul mormânt cu flori vechi de 49.000 de ani al lui Shanidar în ceea ce este acum Irakul. **Cultivare de succes:** Semănatul semintelor se face cel mai bine primăvara în ghivece mici. Ca germini ușori, semintele sunt doar ușor presate. Răsadurile tinere sunt apoi smulgate (repotate) în grădină sau în ghivece la o distanță de 20 de centimetri. Acesta din urmă este cu siguranță recomandată, deoarece șarpanta tinde să crească neobservată. **Cea mai bună locație:** Șanțului îi plac locațiile însorite. Solul poate fi nisipos sau argilos. **Îngrijire optimă:** Șanțul poate rezista fără probleme la perioade lungi de secetă, dar reacționează la apariția apei. Se înmulțește prin alergători scurți și poate fi, de asemenea, înmulțit prin împărțire în primăvară și toamnă. Deoarece rizomul poate atinge o lungime de până la un metru, ar trebui să alegeți o oală adâncă atunci când plantați într-o cadă. Părțile superaterne ale plantei cu flori sunt utilizate în iulie și august. Taiati planta cu aproximativ 8 centimetri deasupra solului. Legați ciorchini mici de plante și agățați-le într-un loc uscat și umbros, cu florile orientate în jos. De îndată ce plantele sunt uscate, agățați-le, tăiați-le cel mai bine cu foarfeca și păstrați-le reci, uscate și ferite de lumină. **În iarnă:** Acadia este rezistentă la -30 ° C. Deoarece răsad relativ târziu, uneori este acoperit de buruieni în prealabil.



Läkemedelsväxter - Rölleka

Achillea millefolium

Doftande medicinsk ört - gynekologisk ört av klimakteriet

Den behagligt doftande fleråriga rölleken med en höjd på upp till 80 centimeter finns i de soliga områdena på ångar och vägar. På våren bildas en rosett av löv, från vilken stammen med sina blad och blommor växer senare. Dess iögonfallande, terminala blomställningar har vuxit som en våg med små till 6 mm gulvita blommor som dyker upp från maj till juni. Yarrow har varit känd som en medicinalväxt sedan Dioscorides. Effektiva krafter: Eftersom rölleka innehåller fytohormoner som liknar progesteron, hjälper det med nästan alla symtom som är typiska för kvinnor, till exempel premenstruellt syndrom och klimakteriet. Men te hjälper också till med matsmältningsstörningar. Te: Brygg två teskedar rölleka med 200 ml kokande vatten och låt det branta i 10 minuter, täckt så att de värdefulla eteriska oljorna inte avdunstar. Sil sedan och drick i små klunkar. Badadditiv: Häll 100 gram torkad yarrow ört med 1 liter varmt vatten och tillsätt till badvattnet efter cirka 25 minuter. Bra för neuralgi och psoriasis. I köket: De ömma lövskotten kan användas till kvarkar eller vilda örtsallader tills de blommor. **Naturligt läge:** Yarrow är infödd i många länder i norra Europa och norra Asien, men också i USA och Kanada. Yarrow pollen hittades till och med i den berömda 49000 år gamla blomgraven av Shanidar i det nuvarande Irak. **Framgångsrik odling:** Såning av frön görs bäst på våren i små krukor. Som lätta bakterier pressas frön bara lätt. De unga plantorna prickas sedan ut (omplottas) i trädgården eller i krukor på ett avstånd av 20 centimeter. Det senare rekommenderas definitivt, eftersom rölleken tenderar att växa obemärkt. **Den bästa platsen:** Yarrow gillar soliga platser. Marken kan vara sandig eller lerig. **Optimal vård:** Yarrow tål långa perioder av torka utan problem, men reagerar på vattendrag. Den multipliceras via korta löpare och kan också multipliceras med delning på vår och höst. Eftersom jordstammen kan nå en längd på upp till en meter, bör du välja en djup kruka när du planterar i ett badkar. De ovanjordiska delarna av blommande växter används i juli och augusti. Skär örten cirka 8 tum över marken. Knyt små klasar från växterna och häng dem på en torr, skuggig plats med blommorna nedåt. Så snart plantorna är torra, hänga ner dem, skära dem bäst med sax och håll dem svala, torra och skyddade från ljus. **På vintern:** Yarrow är hård till -30 ° C. Eftersom det groddar relativt sent, är det ibland bevuxet av ogräs i förväg.



Rebríček

Achillea millefolium

Voňavá liečivá bylina - ženská bylina klimaktéria

Příjemne voňajúci rebríček trváci s výškou rastu až 80 centimetrov nájdete na slnečných miestach lúk a ciest. Na jar sa najskôr vytvorí ružica listov, z ktorej neskôr vyrastie stonka s listami a kvetmi. Jeho nápadné, koncové súkvetia sú dáždnikovitité metliny s drobnými, žltobielymi kvetmi s veľkosťou 6 mm, ktoré sa objavujú od mája do júna. Rebríček je známy ako liečivá rastlina už od čias Dioskurida. Účinné sily: Keďže rebríček obsahuje okrem iného fytohormóny podobné progesterónu, pomáha pri takmer všetkých ťažkostiach, ktoré sú typické pre ženy, ako je predmenštruačný syndróm a symptómy menopauzy. Čaj môže pomôcť aj pri tráviacich ťažkostiach. Čaj: Dve čajové lyžičky vňate zalejte 200 ml vriacej vody a nechajte 20 minút prikryté, aby sa nevyparili cenné silice. Potom scedte a pite po malých dúškoch. Prísada do kúpeľa: 100 gramov sušenej bylinky vňate zalejte 1 litrom horúcej vody a po ca 25 minútach pridajte do vody do kúpeľa. Dobré pre neuralgiu a psoriázu. V kuchyni: Nežné listové výhonky sa dajú použiť na tvarohy alebo šaláty z divokých bylín, kým nezakvitnú. **Prirodzená poloha:** Rebríček je pôvodný v mnohých krajinách severnej Európy a severnej Ázie, ale aj v USA a Kanade. Pef rebríka bol dokonca nájdený v slávnej kvetinovej hrobke Shanidar na území dnešného Iraku starej 49 000 rokov. **Úspešná kultivácia:** Semená sa najlepšie vysievajú na jar do malých kvetináčov. Ako ľahké klíčiace semená sa semená len jemne lisujú. Mladé sadenice sa potom vypichujú (presadzujú) v záhrade alebo v kadiach vo vzdialenosti 20 centimetrov. To druhé sa dôrazne odporúča, pretože rebríček má tendenciu prerásť, ak ho necháte bez povšimnutia. **Najlepšie umiestnenie:** Rebríček má rád slnečné polohy. Pôda môže byť piesčitá alebo hlinitá. **Optimálna starostlivosť:** Rebríček bez problémov znáša dlhé obdobia sucha, ale reaguje na premokrenie. Rozmnožuje sa krátkymi behúňmi a možno ho rozmnožovať aj delením na jar a na jeseň. Keďže podpník môže dosahovať dĺžku až jeden meter, na výsadbu v nádobách by ste mali zvoliť hlboký črepník. V júli a auguste sa využívajú nadzemné časti kvitnúcej rastliny. Bylinku zrežte asi 20 cm nad zemou. Zviažte malé zväzky rastlín a zaveste ich kvetinovou stranou nadol na suché, tienisté miesto. Hneď ako rastliny uschnú, zaveste ich, najlepšie ich nasekajte nožnicami a uchovávajte v chlade, suchu a chráňte pred svetlom. **V zime:** Rebríček je mrazuvzdorný do -30°C. Keďže vyháňa pomerne neskoro, niekedy ho ešte predtým zarastie burinou.



Rman

Achillea millefolium

Dišeče zdravilno zelišče - žensko zelišče menopavze

Prijetno dišečo trajnico rman z višino rasti do 80 centimetrov najdemo na sončnich legah travnikov in obcestnih območij. Spomladi se najprej oblikuje listna rozeta, iz katere kasneje zraste steblo z listi in cvetovi. Njena bleščeča končna socvetja so dežniku podobne metlice z majhnimi rumeno-belimi cvetovi, velikimi 6 mm, ki se pojavljajo od maja do junija. Rman je kot zdravilna rastlina znan že od Dioskuridovih časov. Účinkovitost: Ker rman med drugim vsebuje progesteronu podobne fitohormone, pomaga pri skoraj vseh težavah, značilnih za ženske, kot so predmenstrualni sindrom in simptomi menopavze. Čaj lahko pomaga tudi pri prebavnih motnjah. Čaj: Dve čajni žlički zeli rmana prelijemo z 200 ml vrele vode in pokrito pustimo stati 10 minut, da dragocena eterična olja ne izhlapijo. Nato precedite in pijte po majhnih požirkih. Dodatek za kopel: 100 gramov posušene zeli rmana prelijemo z 1 litrom vroče vode in po približno 25 minutah dodamo v vodo za kopanje. Dobro za nevralgijo in psoriazo. V kuhinji: nežne listne poganjke lahko dokler ne odcvetijo, uporabite za skuto ali solate iz divjih zelišč. **Naravni habitat:** Rman je doma v številnih državah severne Evrope in severne Azije, pa tudi v ZDA in Kanadi. Cvetni prah rmana so našli celo v znameniti 49.000 let stari rožni grobnici Shanidar v današnjem Iraku. **Navodila za gojenje:** Semena je najbolje posejati spomladi v majhne lončke. Kot lahke kalilnike semena le rahlo potlačimo. Mlade sadike nato pikramo (presadimo) na vrt ali v kadi na razdalji 20 centimetrov. Slednje je zelo priporočljivo, saj se rman rad preveč razraste, če ga ne opazimo. **Najboljša lokacija:** Rman ima rad sončne lege. Tla so lahko peščena ali ilovnata. **Optimalna nega:** Rman brez težav prenaša daljša sušna obdobja, reagira pa na zalivanje. Razmnožuje se s kratkimi poganjki, lahko pa se razmnožuje tudi z delitvijo spomladi in jeseni. Ker lahko podlaga doseže dolžino do enega metra, morate za sajenje v posodo izbrati globok lonček. Julija in avgusta uporabljamo nadzemne dele cvetoče rastline. Zelišče odrežite približno 20 cm nad tlemi. Zvežite majhne snope rastlin in jih s cvetom navzdol obesite na suho, senčno mesto. Takoj ko se rastline posušijo, jih obesite, po možnosti nasekljajte s škarjami in jih hranite na hladnem, suhem in zaščitenem pred svetlobo. **V zimskem času:** Rman je odporen do -30°C. Ker razmeroma pozno odžene, jo včasih že prej preraste plevel.



Milenrama

Achillea millefolium

Fragante hierba - hierba de la mujer de la menopausia

En las zonas soleadas de prados y bordes de las carreteras encontrará la milenrama. Es una hierba perenne con un aroma agradable y alcanza una altura de hasta 80 centímetros. En primavera se forma primero una roseta de hojas y más tarde el tallo, del que brotan sus hojas y flores. Sus vistosas inflorescencias son de mayo a junio y tienen unas flores de 6mm de color amarillo-blanco. Como planta medicinal la milenrama se conoce desde los tiempos de Dioscórides. Fuerzas activas: debido a que la milenrama contiene, entre otras, unas hormonas vegetales similares a la progesterona, ayuda en casi todas las dolencias típicas de las mujeres, como el síndrome premenstrual y síntomas de la menopausia. Pero también un té ayuda en la indigestión. Té: hervir dos cucharadas de milenrama en 200 ml de agua y dejar reposar tapado durante 10 minutos para que no se evaporen los aceites esenciales. Luego colar y beber en pequeños sorbos. Aditivo para el baño: verter 100 gramos de milenrama seca en 1 litro de agua caliente y añadir al agua del baño después de unos 25 minutos. Un baño es bueno para la neuralgia y la psoriasis. En la cocina: los delicados brotes de las hojas se pueden utilizar hasta la inflorescencia para los quarks o ensaladas de hierbas silvestres. **Ubicación natural:** La milenrama es originaria en muchos países del norte de Europa, el norte de Asia y también en los EE.UU. y Canadá. El polen de la milenrama se ha encontrado incluso en la famosa tumba de flores de Shanidar de 49.000 años de edad en Irak. **Cultivo exitoso:** La siembra se recomienda para primavera, en pequeños maceteros. La semilla germina con luz por lo que debe cubrirse sólo ligeramente con tierra. Las plántulas se trasplantan con 20 centímetros de distancia entre sí. Se recomienda mantenerlas en macetero porque la planta tiende a expandirse con facilidad. **La mejor ubicación:** La milenrama prefiere lugares soleados y el suelo puede ser arenoso o arcilloso. **Cuidado óptimo:** La milenrama tolera también largos periodos de sequía son problema pero sí reacciona ante el anegamiento. La planta prolifera a través de estolonífero o división del rizoma. El rizoma puede alcanzar una longitud de hasta un metro por lo que se recomienda utilizar un macetero alto. Como remedio se utilizan las partes superficiales de la planta que florece en julio y agosto. Corte la hierba hasta 20 centímetros sobre la tierra. Recoja las ramas cortadas en pequeños ramos y cuélguelos con las flores hacia abajo en un lugar seco y sombreado. En cuanto se hayan secado las plantas debe cortarlas con unas tijeras y mantenerlas en un lugar seco y protegido ante la luz. **En el invierno:** La milenrama es tolerante a heladas hasta -30 grados. Al brotar relativamente tarde puede que las malezas la cubran.



Řebříček

Achillea millefolium

Voňavá léčivá bylina - ženská bylina menopauzy

Příjemně vonící řebříček vytrvalý s výškou růstu až 80 centimetrů najdete na slunných místech luk a cest. Na jaře se nejprve vytvoří růžice listů, ze které později vyrůstá lodyha s listy a květy. Jeho nápadná, koncová květenství jsou deštníkovité lodyhy s malými, žlutobílými květy o velikosti 6 mm, které se objevují od května do června. Řebříček je známý jako léčivá rostlina již od dob Dioskurida. Efektivní síly: Protože řebříček obsahuje mimo jiné fytohormony podobné progesteronu, pomáhá téměř při všech potížích, které jsou typické pro ženy, jako je premenstruační syndrom a příznaky menopauzy. Čaj může také pomoci při zažívacích potížích. Čaj: Dvě lžičky řebříčku zalijte 200 ml vroucí vody a nechte 10 minut přikryté, aby se nevypařily cenné silice. Poté scedte a popíjejte po malých doušcích. Přísada do koupele: 100 gramů sušené byliny řebříčku zalijte 1 litrem horké vody a po cca 25 minutách přidejte do vody do koupele. Dobré na neuralgii a psoriázu. V kuchyni: Křehké listové výhonky lze použít na tvarohy nebo saláty z divokých bylin, dokud nevykvetou. **Přirozená poloha:** Řebříček je domácí v mnoha zemích severní Evropy a severní Asie, ale také v USA a Kanadě. Pyl řebříčku byl dokonce nalezen ve slavné 49 000 let staré květinové hrobce Shanidar na území dnešního Iráku. **Úspěšné pěstování:** Semena se nejlépe vysévají na jaře do malých květináčů. Jako lehké klíčiče se semena pouze lehce lisují. Mladé sazenice pak vypichujeme (přesazujeme) na zahrádě nebo v kádí na vzdálenost 20 centimetrů. Poslední jmenovaný je vysoce doporučován, protože řebříček má tendenci přerůst, pokud je ponechán bez povšimnutí. **Nejlepší umístění:** Řebříček má rád slunná stanoviště. Půda může být písčité nebo hlinitá. **Optimální péče:** Řebříček bez problémů snáší dlouhé období sucha, ale reaguje na přemokření. Množí se krátkými běháky a lze jej množit i dělením na jaře a na podzim. Vzhledem k tomu, že podnož může dosahovat délky až jednoho metru, měli byste pro kontejnerovou výsadbu zvolit hluboký květináč. V červenci a srpnu se využívají nadzemní části kvetoucí rostliny. Bylinku seřízněte asi 20 cm nad zemí. Svažte malé svazky rostlin a zavěste je květinou dolů na suché, stinné místo. Jakmile rostliny uschnou, zavěste je, nejlépe nasekejte nůžkami a udržujte v chladu, suchu a chráňte před světlem. **V zimě:** Řebříček je mrazuvzdorný do -30°C. Vzhledem k tomu, že vyhání poměrně pozdě, je někdy předtím zarostlý plevelem.



Civanperçemi

Achillea millefolium

Güzel kokulu şifalı bitki - menopoz kadın otu

Büyüme yüksekliği 80 santimetreye ulaşan hoş kokulu çok yıllık civanperçemi, güneşli çayırlik ve yol kenarlarında bulunabilir. İlkbaharda, önce yaprakları ve çiçekleri olan sapın büyüdüğü bir yaprak rozeti oluşur. Gösterişli terminal çiçek salkımları, Mayıs'tan Haziran'a kadar görülen, 6 mm boyunda küçük, sarı-beyaz çiçekleri olan şemsiye benzeri salkımlardır. Civanperçemi, Dioscurides döneminden beri şifalı bir bitki olarak biliniyor. Etkili güçler: Civanperçemi progesteron benzeri fitohormonlar içerdiğinden, diğer şeylerin yanı sıra, adet öncesi sendromu ve menopoz semptomları gibi kadınlara özgü hemen hemen tüm şikayetlere yardımcı olur. Bir çay da hazımsızlığa yardımcı olabilir. Çay: İki çay kaşığı civanperçemi bitkisini 200 ml kaynar su ile demleyin ve değerli uçucu yağların buharlaşmaması için üzerini kapatarak 10 dakika bekletin. Sonra süzün ve küçük yudumlarla için. Banyo katkı maddesi: 100 gram kurutulmuş civanperçemi bitkisinin üzerine 1 litre sıcak su dökün ve yaklaşık 25 dakika sonra banyo suyuna ekleyin. Nevralji ve sedef hastalığına iyi gelir. Mutfakta: Körpe yaprak sürgünleri, çiçek açana kadar kuarklar veya yabani bitki salataları için kullanılabilir. **Doğal konum:** Civanperçemi, kuzey Avrupa ve kuzey Asya'daki birçok ülkeye ve ayrıca ABD ve Kanada'ya özgüdür. Civanperçemi poleni, şimdi Irak'ta bulunan Shanidar'ın 49.000 yıllık ünlü çiçek mezarında bile bulundu. **Başarılı yetiştirme:** Tohumlar en iyi ilkbaharda küçük saksılara ekilir. Hafif çimlendiriciler olarak, tohumlar sadece hafifçe bastırılır. Genç fideler daha sonra bahçede veya 20 santimetre mesafedeki kütvetlerde dikilir (saksı değiştirilir). Civanperçemi fark edilmeden bırakılırsa aşırı büyüme eğiliminde olduğundan, ikincisi şiddetle tavsiye edilir. **En iyi konum:** Civanperçemi güneşli yerleri sever. Toprak kumlu veya tınlı olabilir. **Optimum bakım:** Civanperçemi, uzun süreli kuraklığı sorunsuz bir şekilde tolere eder, ancak su basmasına tepki verir. Kısa yolluklarla yayılır ve ayrıca ilkbahar ve sonbaharda bölünerek de yayılabilir. Anaç bir metre uzunluğa ulaşabildiğinden, saksı dikimi için derin bir saksı seçmelisiniz. Çiçekli bitkinin toprak üstü kısımları temmuz ve ağustos aylarında kullanılır. Bitkiyi yerden yaklaşık 20 cm yukarıda kesin. Küçük bitki demetlerini bağlayın ve çiçek tarafı aşağı gelecek şekilde kuru, gölgeli bir yere asın. Bitkiler kurur kurumaz asın, terchen makasla doğrayın ve serin, kuru ve ışıktan koruyarak saklayın. **Kışın:** Civanperçemi -30°C'ye kadar dayanıklıdır. Nispeten geç çıktığı için, bazen önceden yabani otlarla kaplanır.



Cickafark

Achillea millefolium

Illatos gyógynövény - női menopauza gyógynövénye

A kellemes illatú, akár 80 centiméteres növekedési magasságú élő cickafark apas réteken és útszéleken is megtalálható. Tavasszal először levélrozetta alakul ki, amelyből később a szár leveleivel és virágaival együtt nő ki. Mutató, véges virágzata esernyőszerű szárú, májustól júniusig megjelenő apró, sárga-fehér virágokkal, 6 mm átmérőjű. A cickafark gyógynövényként ismert Dioscurides óta. **Természetes elhelyezkedés:** A cickafark Észak-Európa és Észak-Ázsia számos országában honos, de az USA-ban és Kanadában is. Cickafarkfű pollent még a mai Irak területén található Shanidar híres, 49 000 éves virágsírjában is találtak. **Sikeres termesztés:** A magokat legjobb tavasszal kis cserepekbe vetni. Könnyű csirázóként a magokat csak enyhén préselik. A fiatal palántákat ezután kiszúrják (átültetik) a kertben vagy 20 centiméteres sádkabba. Ez utóbbi erősen ajánlott, mivel a cickafark hajlamos túlnőni, ha észrevétlen marad. **A legjobb hely:** A cickafark szereti a napos helyeket. A talaj lehet homokos vagy agyagos. **Optimális gondozás:** A cickafark gond nélkül tolerálja a hosszú aszályos időszakokat, de reagál a vizesedésre. Szaporítása rövid futókon keresztül történik, tavasszal és ősszel osztással is szaporítható. Mivel az alany akár egy méter hosszú is lehet, érdemes mélyedényt választani a konténeres ültetéshez. A virágos növény föld feletti részeit júliusban és augusztusban használják. Vágja le a gyógynövényt körülbelül 20 cm-rel a talaj felett. Köss kis köteget a növényekből, és akaszd fel virágoldalukkal lefelé, száraz, árnyékos helyre. Amint a növények megszáradtak, akassza fel őket, lehetőleg ollóval vágja fel, és tartsa hűvös, száraz és fénytől védett helyen. **Télen:** A cickafark -30°C-ig szívós. Mivel viszonylag későn hajt ki, előfordul, hogy előzetesen benőtte a gaz.

: : : : :



セイヨウノコギリソウ

Achillea millefolium

芳香薬草 - 女性のハーブ

多年草で80cmの高さに成長し、主に日当たりの良い牧草地や道端などで見られます。春、最初に葉をロゼット状に発達させ、後にそこから葉と花と茎が生えます。特徴は6mmの大きさのホワイトイエローの花を5月~6月に咲かせる点です。ギリシャの医師ディオスクリデスが使用して以来薬草として知られています。

活性物質：プロゲステロンと同様の植物ホルモンが含まれており、月経前症候群や更年期の愁訴など、あらゆるタイプの典型的な女性のトラブルに効果があります。ハーブティーは消化不良の改善にも効果があります。ハーブティー：山盛り小さじ二杯のハーブを200mlの沸騰したお湯に入れ蓋をして約10分煮詰めてください。蓋をすることでエッセンシャルオイルの蒸発を防ぎます。その後、ハーブティーを濾してから少しずつ飲んでください。入浴剤：100gのドライハーブを1ℓのお湯に入れ25分置いてからバスタブのお湯に加えてください；神経痛や乾癬の治療に役立ちます。キッチンで：開花前の芽はカード（凝乳）やサラダとして楽しめます。

自然な場所:

多くの北ヨーロッパや北アジア、そして米国とカナダが生息地です。このハーブの花粉は、現在のイラクのシャニダールの有名な49,000年前の古い墓でも発見されました。

栽培成功:

種子繁殖は春に小さな鉢で行うのが最善です。光発芽種子なので種は栽培用土に軽く押し付けて下さい。その後、苗を屋外に植える際は少なくとも20cm間隔の呼吸スペースを確保できる大きめの鉢に植えてください。セイヨウノコギリソウは繁茂しがちなので、鉢植えの場合は考慮が必要です。

最高のロケーション: 日当たりの良い場所で砂かローム土壌を好みます。

最適なケア:

長い乾燥期間には対処しますが水溜まりは嫌います。匍匐茎を使用して、または春と秋に挿し木でも増やせます。鉢植えの場合は長く根をはるので、深さのある鉢を最初から使用する必要があります。植物の繁栄している地上部分は全て使用できます。地面から20cmの箇所で切り小さな束にしたものを、日陰で逆さまにして吊るし乾燥させてください。乾燥したら細かく切って冷暗所で保管してください。

冬に: マイナス30°Cまでの耐寒性を備えます。遅く発芽するので、スペースを確保するためにも雑草の手入れを行ってください。

SKU: 15218 / Schafgarbe