



SAFLAX®



Tips



© Jhenderson777 - Public domain

Passiflora incarnata

	 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



Пасифлора

Passiflora incarnata

Голяма символична сила и успокоение за спокоен сън

P. incarnata се използва като лекарство и не трябва да се бърка с P. caerulea, което обикновено се предлага като стайно растение. Passiflora incarnata е катерещ се храст, който развива тънко стъбло с дължина до пет метра с дълбоко назъбени листа. В пазвите на листата му се образуват пипала с дълги дръжки, големи до осем сантиметра, бели, червени или виолетови цветове, които се появяват от юли до септември. Пасифлората символично представя страданията на Христос: цветето има три стигми, които приличат на пирони. Пурпурният венец може да се сравни с венеца от тръни, а петте тичинки представляват стигматите. Активни сили: Препаратите от пасифлора имат анксиолитични и успокояващи свойства и улесняват заспиването. Пасифлората също е особено популярна по време на менопаузата, тъй като съдържа някои фитохормони, които облекчават симптомите на менопаузата. Пасифлората може да се приготвя като успокояващ чай. Изсипете чаша вряща вода върху една до две чаени лъжички билка пасифлора и я оставете да се наakisва за десет минути. След това прецедете и пийте на малки глътки. **Естествено местоположение:** Растението идва от тропиците и е въведено в Европа като декоративно растение през 17 век. **Успешно отглеждане:** Отглеждането от семена на закрито е възможно през цялата година. За да увеличите кълняемостта на семената, първо трябва да накиснете семената във вода със стайна температура за 24 часа. След това поставете семето на половин сантиметър дълбочина във влажната почва за отглеждане и го покрийте със среда за отглеждане. Опънете хранително фолио върху съда с култура и пробийте няколко дупки във фолиото. 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. Поставете саксията със семена на светло и топло място с 25 до 30° по Целзий (напр. над нагревател) и поддържайте почвата влажна, но не мокра. Обикновено отнема около две до три седмици, за да покълнат. **Най-доброто местоположение:** Passiflora се радва на място, което е възможно най-светло и просторен контейнер за растения, оборудван с пергола. **Оптимална грижа:** Поливайте често и обилно с вода, която не е твърде студена. В периода от април до септември трябва да осигурявате течен контейнерен растителен тор всяка седмица, но поне на всеки 14 дни, за да подпомогнете богатия цъфтеж. Като фитолечение се използва билката, т. е. всички части на растението с изключение на корена, най-добре е след отрязване да се изсуши на сенчесто и топло място. **През зимата:** Отрежете силно растението и осигурете студена и лека зима при 10°C.



Passionsblomst

Passiflora incarnata

Stor symbolsk kraft og beroligende for en afslappende søvn

P. incarnata bruges medicinsk og må ikke forveksles med P. caerulea, som er almindeligt tilgængelig som stueplante. Passiflora incarnata er en klatrende busk, der udvikler en tynd stængel på op til fem meter lang med dybt fligede blade. I bladaksen dannes ranker med langstilkede, op til otte centimeter store, hvide, røde eller violetfarvede blomster, som dukker op fra juli til september. Passionsblomsten repræsenterer symbolsk Kristi lidelser: Blomsten har tre stigmater, der ligner negle. Den karmosinrøde krans kan sammenlignes med tornekronen og de fem støvdragere står for stigmata. Aktive kræfter: Passionsblomstpræparater har angstdæmpende og beroligende egenskaber og gør det lettere at falde i søvn. Passionsblomsten er også særlig populær i overgangsalderen, da den indeholder nogle fytohormoner, der lindrer overgangsalderens symptomer. Passionsblomst kan brygges som en beroligende te. Hæld en kop kogende vand over en til to teskefulde passionsblomsturt og lad det trække i ti minutter. Si derefter og drik i små slurke. **Naturlig beliggenhed:** Planten kommer fra troperne og blev introduceret til Europa som prydblade i det 17. århundrede. **Successful dyrkning:** Dyrkning fra frø indendørs er muligt hele året rundt. For at øge frøens spireevne bør du først lægge frøene i blød i vand ved stuetemperatur i 24 timer. Læg derefter frøet en halv centimeter dybt i den fugtige vækstjord og dæk frøet med vækstmedium. Stræk husholdningsfilm over dyrkningskarret og prik et par huller i filmen. 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 25 til 30° Celsius (f.eks. over varmeren), og hold pottejorden fugtig, men ikke våd. Det tager normalt omkring to til tre uger at spire. **Den bedste beliggenhed:** Passiflora er glad for en placering, der er så lys som muligt og en rummelig plantebeholder udstyret med et espalier. **Optimal pleje:** Vand ofte og grundigt med vand, der ikke er for koldt. I perioden fra april til september bør du forsyne planten med flydende beholderplantegødning ugentligt, men mindst hver 14. dag, for at understøtte en rig blomstring. Urten, det vil sige alle dele af planten undtagen roden, bruges som urtemedicin. Det er bedst at tørre den på et skyggefuld, varmt sted efter afskæring. **Om vinteren:** Skær planten kraftigt tilbage og sørg for en kølig og let vinter ved 10°C.



Passionsblume

Passiflora incarnata

Große Symbolkraft und beruhigend für einen erholsamen Schlaf

Die P. incarnata wird als Heilmittel verwendet und sollte nicht mit der P. caerulea verwechselt werden, die häufig als Zimmerpflanze erhältlich ist. Die Passiflora incarnata ist ein Kletterstrauch, der einen bis zu fünf Meter langen, dünnen Stängel mit tiefgelappten Blättern ausbildet. In seinen Blattachsen bilden sich Ranken mit lang gestielten, bis zu acht Zentimeter großen, weiß, rot oder violett gefärbten Blüten, die von Juli bis September erscheinen. Symbolisch stellt die Passionsblume die Leiden Christi dar: Die Blüte weist drei Narben auf, die Nägeln ähneln. Der purpurrote Kranz lässt sich mit der Dornenkrone vergleichen und die fünf Staubblätter stehen für die Wundmale. Wirkende Kräfte: Zubereitungen aus Passionsblumenkraut besitzen angstlösende und beruhigende Eigenschaften und erleichtern das Einschlafen. Besonders beliebt ist die Passionsblume auch in den Wechseljahren, da sie einige Phytohormone enthält, die Wechseljahrsbeschwerden lindern. Passionsblume kann man gut als beruhigenden Tee zubereiten. Übergießen Sie ein bis zwei Teelöffel Passionsblumenkraut mit einer Tasse kochendem Wasser und lassen ihn zehn Minuten ziehen. Anschließend abseihen und in kleinen Schlucken trinken. **Naturstandort:** Die Pflanze stammt aus den Tropen und wurde im 17. Jahrhundert als Zierpflanze auch in Europa eingeführt. **Anzucht:** Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Um die Keimfähigkeit der Samen zu erhöhen, sollten sie den Samen zunächst für 24 Stunden in Wasser bei Raumtemperatur anquellen. Setzen Sie den Samen dann einen halben Zentimeter tief in die feuchte Anzuchterde und bedecken Sie das Saatgut mit Anzuchtsubstrat. Spannen Sie Klarsichtfolie über das Anzuchtgefäß und stechen Sie einige Löcher in die Folie. 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 25 bis 30° Celsius (zum Beispiel über die Heizung) und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Bis zur Keimung dauert es dann gewöhnlich ungefähr zwei bis drei Wochen. **Standort:** Die Passiflora freut sich über einen möglichst hellen Standort und ein geräumiges, mit einem Rankengerüst ausgestattetes Pflanzgefäß. **Pflege:** Wässern Sie häufig und durchdringend mit nicht zu kaltem Wasser. In der Zeit von April bis September sollten Sie die Pflanze wöchentlich, mindestens aber im Abstand von 14 Tagen mit flüssigem Kübelpflanzendünger versorgen, um eine reiche Blütenbildung zu unterstützen. Als pflanzliche Arznei dient das Kraut, also alle Pflanzenbestandteile außer der Wurzel, die Sie nach dem Schnitt am besten an einem schattigen, warmen Platz trocknen. **Im Winter:** Schneiden Sie die Pflanze stark zurück und sorgen Sie für eine kühle und helle Überwinterung bei 10°C.



Wild Passion Flower

Passiflora incarnata

Great symbolic power and calming for a restful sleep

The Passiflora incarnata is the one that is used as a medicinal plant, and should not be confused with the Passiflora caerulea, which is often sold as an indoor plant. The Wild Passion Flower is a climbing plant that develops an up to 5 m long, slender stalk with deeply lobed leaves. From the leaf axils grow vines with long-stalked, up to 8 cm big blossoms that show from July until September with an either white, red or purple colour. The Passiflora symbolizes the Passion of Christ: The blossom shows three grains that resemble nails, the purple corona can be seen as the crown of thorns, and the five stamens symbolize the wounds. Active agents: Herbal preparations of the Wild Passion Flower have a calming effect on anxiety and make it easier to fall asleep. The plant is especially popular during the menopause since it contains phytohormones that relieve menopausal symptoms. The Wild Passion Flower can easily be prepared as a calming tea: Douse one or two teaspoonsful of the herb with a cup of hot boiling water and let it simmer for about 10 minutes. After straining, you can take the tea in with small gulps. **Natural location:** The Wild Passion Flower is a native tropical plant that has been brought for cultivation to Europe during the 17th century. **Successful cultivation:** Seed propagation indoors is possible throughout the year. To increase the germinability, you can place the seeds for 24 hours in warm water for priming. Plant the seeds about 0,5 cm deep into moist potting compost, put some compost earth on top, and cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out. 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 25°C and 30°C (for example near the heater) and keep the earth moist, but not wet. Usually it takes about two to three weeks until germination. **The best location:** The Passiflora prefers a bright and spacy container for cultivation and needs a climbing aid. **Optimal care:** Water the plant regularly and penetratingly with preferably not too cold water. From April until September, you should give fluid fertilizer for tub plants once a week - at least every two weeks to facilitate a rich blossoming. All aerial parts of the plant have medicinal use after you harvested and dried them in a shaded and warm place. **In the winter:** Cut the plant drastically back towards the winter and let it hibernate in a cool and bright place with a temperature around 10° Celsius.



Kannatuslill Passiflora incarnata Suur sümboolne jõud ja rahustav kosutav uni

P. incarnata't kasutatakse meditsiinis ja seda ei tohiks segi ajada P. caerulea'ga, mis on tavaliselt saadaval toataimena. Passiflora incarnata on roniv pöösas, millel on kuni viie meetri pikkune õhuke varre, mille lehed on sügavad. Selle lehtede kaenlas tekivad kõõlused pika varrega, kuni kaheksa sentimeetri suurte valgete, punaste või violetsete õitega, mis ilmuvad juulist septembrini. Kannatuslill kujutab sümboolselt Kristuse kannatusi: lillal on kolm stigmat, mis meenutavad naelu. Karmiinpunast pärga võib võrrelda okaskrooniga ja viis tolmutat tähistavad stigmat. Aktiivsed jõud: kannatuslillepreparaatidel on ärevust leevendavad ja rahustavad omadused ning need hõlbustavad uinumist. Kannatuslill on eriti populaarne ka menopausi ajal, kuna sisaldab mõningaid fütohormoone, mis leevendavad menopausi sümptomeid. Kannatuslille võib pruulida rahustava teena. Valage ühe kuni kahe teelusikatäie kannatuslille ürdile tass keeva veega ja laske sellel kümme minutit tõmmata. Seejärel kurna ja joo väikeste lonksudena. **Looduslik asukoht:** Taim on pärit troopikast ja ilutaimena toodi Euroopasse 17. sajandil. **Edukas kasvatamine:** Seemnetest siseruumides kasvatamine on võimalik aastaringiselt. Seemnete idanemisvõime suurendamiseks tuleks seemneid esmalt 24 tundi toatemperatuuril vees leotada. Seejärel asetage seeme poole sentimeetri sügavusele niiskesse kasvumulda ja katke seeme kasvusubstraadiga. Venitage kultuurianuma kohale toidukile ja torkake kilesse mõned augud. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunnits iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Asetage külvipott valgusküllasesse ja sooja kohta, kus on 25–30 °C (nt küttekeha kohale) ja hoidke istutusmuld niiske, kuid mitte märjina. Tavaliselt kulub idanemiseks umbes kaks kuni kolm nädalat. **Parim asukoht:** Passiflora rõõmustab võimalikult valgusküllase asukoha ja avara võrega varustatud taimekonteineri üle. **Optimaalne hooldus:** Kastke sageli ja põhjalikult mitte liiga külma veega. Ajavahemikus aprillist septembrini tuleks rikkaliku õitsemise toetamiseks anda taimale iga nädal, kuid vähemalt iga 14 päeva järel vedelat konteineri vett. Taimse ravimina kasutatakse ürti ehk kõiki taimeosi peale juure, pärast lõikamist on kõige parem kuivatada varjulises soojas kohas. **Talvel:** Lõika taim tugevalt tagasi ja taga 10°C jahe ja kerge talv.



Kärsimyskukka Passiflora incarnata Suuri symbolinen voima ja rauhoittava levollinen uni

P. incarnataa käytetään lääketieteellisesti, eikä sitä pidä sekoittaa P. caeruleaan, jota on yleisesti saatavilla huonekasvina. Passiflora incarnata on kiipeävä pensas, joka kehittää ohuen, jopa viiden metrin pituisen varren, jonka lehdet ovat syvät. Sen lehtien kainaloihin muodostuu lonkeroita, joissa on pitkävartisia, jopa kahdeksan senttimetrin kokoisia, valkoisia, punaisia tai violetteja kukkia, jotka ilmestyvät heinäkuusta syyskuuhun. Passionkukka edustaa symbolisesti Kristuksen kärsimystä: kukassa on kolme kynsiä muistuttavaa leimaa. Karmiinapunaista seppelettä voidaan verrata orjantappurakruunuun ja viisi hedettä tarkoittavat stigmaa. Aktiiviset voimat: Passion kukkavalmistella on ahdistusta lievittäviä ja rauhoittavia ominaisuuksia ja ne helpottavat nukahtamista. Passionkukka on myös erityisen suosittu vaihdevuosien aikana, sillä se sisältää fytohormoneja, jotka lievittävät vaihdevuosien oireita. Passion kukka voidaan keittää rauhoittavana teenä. Kaada kupillinen kiehuvaa vettä yhdestä kahteen teelusikalliseen passionkukayrttiä ja anna hautua kymmenen minuuttia. Siivilöi sitten ja juo pienissä kulauksissa. **Luonnollinen sijainti:** Kasvi tulee tropiikista ja tuotiin Eurooppaan koristekasvina 1600-luvulla. **Onnistunut viljely:** Kasvatus siemenistä sisätiloissa on mahdollista ympäri vuoden. Siementen itämiskykyyn lisäämiseksi sinun tulee ensin liottaa siemeniä vedessä huoneenlämpötilassa 24 tuntia. Aseta siemen sitten puolen sentin syvyyteen kosteaan kasvumaahan ja peitä siemen kasvualustalla. Venytä elintarvikekalvo viljelyastian päälle ja pistele kalvoon muutamia 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, jossa lämpötila on 25–30 °C (esim. lämmittimen päälle) ja pidä ruukku kosteana, mutta ei märkänä. Itämiseen kuluu yleensä kaksi tai kolme viikkoa. **Paras sijainti:** Passiflora iloitsee mahdollisimman valoisaan sijainnista ja tilavasta säileikköllä varustetusta kasväsäiliöstä. **Optimaalinen hoito:** Kastele usein ja perusteellisesti vedellä, joka ei ole liian kylmä. Huhti-syyskuun aikana kasville tulee antaa nestemäistä säiliökasvilannoitetta viikoittain, mutta vähintään 14 päivän välein, jotta se tukee runsasta kukintaa. Yrttiä eli kaikkia kasvin osia juuria lukuun ottamatta käytetään yrttilääkkeenä, joka on parasta kuivatua varjoisassa, lämpimässä paikassa leikkaamisen jälkeen. **Talvella:** Leikkaa kasvi voimakkaasti takaisin ja varmista viileä ja kevyt talvi 10 °C:ssa.



Passiflore officinale Passiflora incarnata Une grande portée symbolique et calmante pour un sommeil relaxant

La passiflore officinale est utilisée comme remède et ne doit pas être confondue avec la passiflore bleue qui est souvent une plante de chambre. La passiflore officinale est un arbuste grimpant qui forme une pédoncule mince d'un à cinq mètres de longueur avec des feuilles profondément lobées. Des sarments se forment dans les aisselles des feuilles avec des fleurs blanches, rouges, ou violettes d'une longueur maximale de 8 centimètres et longuement pédonculées qui apparaissent de juillet à septembre. La passiflore est symbolique des souffrances du Christ : La fleur montre trois cicatrices qui ressemblent à des clous. La couronne pourpre peut être comparée à la couronne d'épines et les cinq étamines signifient les stigmates. Forces agissantes : Des préparations à base d'herbe de passiflore officinale ont des propriétés anxiolytiques et apaisantes et facilitent le sommeil. La passiflore est particulièrement aimée pendant la ménopause, car elle contient quelques phytohormones qui soulagent les symptômes de la ménopause. On peut utiliser la passiflore pour préparer un thé apaisant. Plongez une à deux cuillerées d'herbe de passiflore dans une tasse d'eau bouillante et laissez infuser pendant dix minutes. Ensuite, égouttez et buvez par petites gorgées. **Emplacement naturel:** La plante vient des Tropiques et fut introduite en Europe au 17ème siècle comme plante ornementale. **Culture réussie:** La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année. Pour améliorer la faculté germinative des graines, vous devez d'abord les laisser dans de l'eau à température ambiante pendant 24 heures. Ensuite, mettez-les dans du terreau humide à 0,5 cm de profondeur et recouvrez l'ensemencement avec du 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 25° à 30° Celsius (sur le radiateur, par exemple) et maintenez le terreau humide, mais pas mouillé. Normalement, la germination a lieu après deux à trois semaines environ. **Le meilleur emplacement:** La passiflore aime un emplacement le plus lumineux possible et un récipient spacieux et équipé d'un support pour plantes grimpantes. **Soins optimaux:** Arrosez fréquemment et fortement avec de l'eau pas trop froide. Vous devez engraisser la plante toutes les semaines, ou tous les 14 jours minimum, d'avril à septembre avec de l'engrais liquide pour plantes en pot, afin de soutenir une floraison abondante. L'herbe sert de plante médicinale, donc toutes les parties de la plante en dehors de la racine que vous séchez de préférence dans un endroit ombragé et chaud, sont utilisées en médecine. **En hiver:** Taillez la plante et assurez-lui un hivernage froid et lumineux à 10° Celsius.



Λουλούδι του πάθους Passiflora incarnata Μεγάλη συμβολική δύναμη και ηρεμία για έναν ξεκούραστο ύπνο

Το P. incarnata χρησιμοποιείται φαρμακευτικά και δεν πρέπει να συγχέεται με το P. caerulea, το οποίο είναι συνήθως διαθέσιμο ως φυτό εσωτερικού χώρου. Η Passiflora incarnata είναι ένας αναρριχώμενος θάμνος που αναπτύσσει ένα λεπτό στέλεχος μήκους έως και πέντε μέτρων με βαθιά λοβωτά φύλλα. Στις μασχάλες των φύλλων του σχηματίζονται έλικες με μακρόστενα, μεγάλα έως οκτώ εκατοστά, λευκά, κόκκινα ή βιολετί άνθη, που εμφανίζονται από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο. Το λουλούδι του πάθους αντιπροσωπεύει συμβολικά τα βάσανα του Χριστού: το λουλούδι έχει τρία στίγματα που μοιάζουν με νύχια. Το κατακόκκινο στεφάνι μπορεί να συγκριθεί με το ακαθίνιο στεφάνι και οι πέντε στήμονες αντιπροσωπεύουν το στίγμα. Δραστηκές δυνάμεις: Τα παρασκευάσματα λουλουδιών του πάθους έχουν αγχολυτικές και ηρεμιστικές ιδιότητες και διευκολύνουν τον ύπνο. Το λουλούδι του πάθους είναι επίσης ιδιαίτερα δημοφιλές κατά την εμμηνοπαύση, καθώς περιέχει ορισμένες φυτοορμόνες που ανακουφίζουν από τα συμπτώματα της εμμηνοπαύσης. Το λουλούδι του πάθους μπορεί να παρασκευαστεί ως ηρεμιστικό τσάι. Ρίξτε ένα φλιτζάνι βραστό νερό πάνω από ένα με δύο κουταλάκια του γλυκού μωυδικό λουλούδι του πάθους και αφήστε το να βράσει για δέκα λεπτά. Στη συνέχεια στραγγίστε και πιείτε σε μικρές γουλίες. **Φυσική τοποθεσία:** Το φυτό προέρχεται από τις τροπικές περιοχές και εισήχθη στην Ευρώπη ως καλλωπιστικό φυτό τον 17ο αιώνα. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια από σπόρους σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Για να αυξήσετε τη βλαστική ικανότητα των σπόρων, θα πρέπει πρώτα να μουλιάσετε τους σπόρους σε νερό σε θερμοκρασία δωματίου για 24 ώρες. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τον σπόρο σε βάθος μισού εκατοστού στο υγρό έδαφος ανάπτυξης και καλύψτε τον σπόρο με καλλιεργητικό μέσο. Τεντώστε μεμβράνη πάνω από το δοχείο καλλιέργειας και ανοίξτε μερικές τρύπες στη μεμβράνη. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρείτε το αλουμινοχάρτο για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Τοποθετήστε τη γλάστρα σε ένα ελαφρύ και ζεστό μέρος με θερμοκρασία 25 έως 30° Κελσίου (π.χ. πάνω από τη θερμάστρα) και διατηρήστε το χώμα της γλάστρας υγρό αλλά όχι υγρό. Συνήθως χρειάζονται περίπου δύο έως τρεις εβδομάδες για να βλαστήσει. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το Passiflora χαίρεται για μια τοποθεσία που είναι όσο το δυνατόν πιο φωτεινή και ένα ευρύχωρο δοχείο φύτευσης εξοπλισμένο με πέργκολα. **Βέλτιστη φροντίδα:** Ποτίστε τον σπόρο συχνά και καλά με νερό που δεν είναι πολύ κρύο. Την περίοδο από τον Απρίλιο έως τον Σεπτέμβριο θα πρέπει να παρέχετε στο φυτό υγρό λίπασμα φυτού σε δοχείο εβδομαδιαία, αλλά ελαφρώς λιγότερο κάθε 14 ημέρες, για να υποστηρίξετε την πλούσια ανθοφορία. Το βότανο, δηλαδή όλα τα μέρη του φυτού εκτός από τη ρίζα, χρησιμοποιείται ως φυτικό φάρμακο. Καλύτερα να στεγνώσει σε σκιερό, ζεστό μέρος μετά την κοπή. **Το χειμώνα:** Κόψτε το φυτό σε μεγάλο βαθμό και εξασφαλίστε έναν δροσερό και ελαφρύ χειμώνα στους 10°C.



Bláth paisean

Passiflora incarnata

Cumhacht siombalach iontach agus suaimhneach le haghaidh codlata suaimhneach

Úsáidtear P. incarnata go míochaine agus níor cheart é a mheascadh le P. caerulea, atá ar fáil go coitianta mar ghléasra tí. Is tor dreapadóireachta é an Passiflora incarnata a fhorbraíonn gas tanaí suas le cúig mhéadar ar fad le duilleoga domhain lobed. Ina axils duille, cruthaíonn tendrils le bláthanna fada-stalked, suas le hocht ceintiméadar mór, bán, dearg nó violet, atá le feiceáil ó lúil go Meán Fómhair. Léiríonn an bláth paisean go siombalach fulaingtí Chríost: tá trí stiogma ag an mbláth atá cosúil le tairní. Is féidir an bláthfhleasc corcairdhearg a chur i gcomparáid leis an gcoróin dealga agus seasann na cúig stamens don stigmata. Cumhachtaí gníomhacha: Tá airíonna imníocha agus suaimhneacha ag ullmhóidí bláthanna paisean agus éascaíonn siad titim ina chodladh. Bíonn an-tóir ar an bláth paisean freisin le linn na sos míostraithe, mar go bhfuil roinnt fíteah-hormóin ann a ligeann do na hairíonna menopausal. Is féidir bláth paisean a ghrúdú mar thae suaimhneach. Doir cupán fiuchphointe uisce thar 1-2 taespúnóg de luibh bláth paisean agus lig sé gear ar feadh deich nóiméad. Ansin brú agus deoch i sips beaga. **Suíomh nádúrtha:** Tagann an planda ó na trópaicí agus tugadh isteach san Eoraip é mar phlanda ornáideach sa 17ú haois. **Saothrú rathúil:** Is féidir fás ó shíolta taobh istigh ar feadh na bliana. D'fhonn cumas pheacadh na síolta a mhéadú, ba chóir duit na síolta a sáithiú in uisce ar dtús ag teocht an tseomra ar feadh 24 uair an chloig. Ansin cuir an síol leath ceintiméadar ar doimhneacht san ithir tais atá ag fás agus clúdaigh an síol le meán fáis. Sín an scannán cumhdaithe thar an soitheach cultúir agus cuir cúpla poll sa scannán. 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 mhúnlá a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Cuir an pota síolta in áit éadrom agus te ag 25 go 30 ° Celsius (m.sh. thar an téitheoir) agus coinneigh an ithir potaithe tais ach gan a bheith fliuch. De ghnáth tógann sé thart ar dhá nó trí seachtaine chun péacadh. **An suíomh is fearr:** Tá an Passiflora sásta faoi shuíomh atá chomh geal agus is féidir agus coimeádán planda fairsing atá feistithe le chláithe. **Cúram is fearr is féidir:** Uisce go minic agus go críochnúil le huisce nach bhfuil ró-fhuar. Sa tréimhse ó Aibreán go Meán Fómhair ba chóir duit leasachán plandaí coimeádán leachtach a sholáthar don phlanda go seachtainiúil, ach ar a laghad gach 14 lá, chun tacú le bláthanna saibhir. Úsáidtear an luibh, i.e. gach cuid den phlanda seachas an fhréamh, mar leigheas luibhe. Is fearr é a thriomú in áit sháde, te tar éis a ghearradh. **Sa gheimhreadh:** Gearr an planda siar go mór agus cinntigh geimhreadh fionnuar agus éadrom ag 10°C.



Ástríðublóm

Passiflora incarnata

Mikill táknrænn kraftur og róandi fyrir góðan svefn

P. incarnata er notað til lækninga og ætti ekki að rugla saman við P. caerulea, sem er almennt fánlegt sem stofuplanta. Passiflora incarnata er klífurrunni sem þróar þunnar stöng sem er allt að fimm metra langur með djúpflipuðum laufum. Í blaðöxlum myndast hneigðir með langstöngluðum, allt að átta sentímetra stórum, hvítum, rauðum eða fjóluþlám blómum, sem birtast frá júlí til september. Passíublómið táknar á táknrænan hátt þjáningar Krists: Blómið hefur þrjá stimpla sem líkjast nöglum. Bjarna kransinn má líkja við þyrnakórónu og stöfurnar fimm standa fyrir stigmata. Virkir kraftar: Ástríðublómablöndur hafa kvíðastillandi og róandi eiginleika og gera það auðveldara að sofna. Ástríðublómið er líka sérstaklega vinsælt á tíðahvörf, þar sem það inniheldur nokkur plöntuhormón sem lina tíðahvörf. Hægt er að brugga ástríðublóm sem róandi te. Hellið bolla af sjóðandi vatni yfir eina til tvær teskeiðar af ástríðublómajurtum og látið malla í tíu mínútur. Sigið síðan og drekkið í litlum sopa. **Náttúruleg staðsetning:** Plantan kemur frá hitabeltinu og var kynnt til Evrópu sem skrautjurt á 17. öld. **Árangursrík ræktun:** Ræktun úr fræjum innandyrá er mögulegt allt árið um kring. Til að auka spírunargetu fræanna ættir þú fyrst að bleyta fræin í vatni við stofuhita í 24 klukkustundir. Settu síðan fræið hálf sentímetra djúpt í raka vaxtarjarðvegin og hyldu fræið með vaxtarefni. Teygðu matarfilmu yfir ræktunarlátið og stingdu nokkrum göt á filmuna. Þetta verndar jarðvegin gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Settu fræpottinn á léttan og heitan stað með 25 til 30° Celsius (t.d. yfir hitara) og haltu pottajarðveginum rökum en ekki blautum. Það tekur venjulega um tvær til þrjár vikur að spira. **Besta staðsetningin:** Passiflora er ánægð með staðsetningu sem er eins björt og mögulegt er og rúmgott plöntuflát með trillu. **Besta umönnun:** Vökvaðu oft og vandlega með vatni sem er ekki of kalt. Á tímabilinu frá apríl til september ættir þú að útvega plöntunni með fljótandi ílátum plöntuáburði vikulega, en að minnsta kosti á 14 daga fresti, til að styðja við ríka flöru. Jurtin, þ.e.a.s. allir hlutar plöntunnar nema rótin, er notuð sem jurtalyf, best er að þurrka hana á skyggðum og heitum stað eftir skurð. **Á veturna:** Skerið plöntuna mikið niður og tryggð svalan og léttan vetur við 10°C.



Fiore della passione

Passiflora incarnata

Grande forza simbolica e calmante per un sonno ristoratore

La P. Incarnata viene utilizzata come officinale e non va confusa con la P. caerulea, che spesso si coltiva come pianta da interno. La Passiflora incarnata è un arbusto rampicante che sviluppa un fusto sottile, lungo da uno a cinque metri, con foglie plurilobate. All'ascella delle foglie si trovano dei viticci, con fiori dal lungo stelo, grandi fino a 8 centimetri e di colore bianco, rosso o violetto che compaiono da luglio a settembre. Il Fiore della passione simboleggia la passione di Cristo: il fiore presenta tre stili che simboleggiano i chiodi, la corolla purpurea ricorda la corona di spine e i cinque stami le piaghe. Proprietà: preparazioni a base di fiore della passione vengono utilizzate per calmare gli stati d'ansia e l'agitazione e come aiuto per il sonno. Il Fiore della passione è molto apprezzato anche durante la menopausa, poiché contiene alcuni fitormoni che alleviano i disturbi legati a questa fase. Si può preparare anche come infuso calmante: per farlo, versate acqua bollente su due cucchiaini di questa erba e lasciate riposare dieci minuti. Poi filtrate e bevete a piccoli sorsi. **Posizione naturale:** La pianta proviene dai Tropici e fu importata in Europa come pianta ornamentale nel XVII secolo. **Coltivazione riuscita:** La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno. Per aumentare la germinabilità dei semi, lasciateli immersi per 24 ore in acqua a temperatura ambiente affinché si gonfino. Poi metteteli a dimora a circa mezzo centimetro di profondità nel substrato di coltivo umido e coprite leggermente con la terra. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente sulla quale praticarete 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 tra 25° e 30° C (ad esempio su una fonte di riscaldamento) e mantenete la terra umida, ma non bagnata. La germinazione avviene da due a tre settimane dopo. **La posizione migliore:** La Passiflora necessita di un ambiente il più possibile luminoso e di un recipiente spazioso, con un tutore per rampicanti. **Cura ottimale:** Innaffiate spesso e in maniera approfondita, con acqua non troppo fredda. Nel periodo da aprile a settembre somministrate concime liquido per piante da vaso ogni 14 giorni, per stimolare una ricca fioritura. Potete utilizzare come rimedio officinale tutte le parti della pianta al di fuori delle radici, dopo il taglio, collocatele in un punto caldo e all'ombra per farle seccare. **In inverno:** Potate vigorosamente la pianta e scegliete per lo svernamento un luogo luminoso a una temperatura di circa 10° C.



Cvijet strasti

Passiflora incarnata

Velika simbolička snaga i smirenje za miran san

P. incarnata se koristi u medicini i ne treba je brkati s P. caerulea, koja je obično dostupna kao kućna biljka. Passiflora incarnata je penjački grm koji razvija tanku stabljiku dugu do pet metara s duboko režnjem listovima. U pazušcima listova stvaraju joj se vitice s dugim, do osam centimetara velikim cvjetovima bijele, crvene ili ljubičaste boje, koji se pojavljuju od srpnja do rujna. Pasiflora simbolično predstavlja Kristovu muku: cvijet ima tri stigme koje podsjećaju na čavle. Grimizni vijenac može se usporediti s krunom od trnja, a pet prašnika predstavljaju stigme. Djelotvorna svojstva: Pripravci pasiflore imaju anksiolitička i umirujuća svojstva te olakšavaju uspavlivanje. Pasiflora je posebno popularna i tijekom menopauze jer sadrži neke fitohormone koji ublažavaju simptome menopauze. Pasiflora se može skuhati kao čaj za smirenje. Prelijte šalicu kipuće vode preko jedne do dvije čajne žličice biljke pasiflore i ostavite da se kuha deset minuta. Zatim procijedite i pijte u malim gutljajima. **Zemlja porijekla:** Biljka dolazi iz tropskih krajeva, au Europu je unesena kao ukrasna biljka u 17. stoljeću. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj iz sjemena u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine. Kako bi se povećala sposobnost klijavosti sjemena, sjeme najprije treba namočiti u vodi sobne temperature 24 sata. Zatim stavite sjeme pola centimetra duboko u vlažnu zemlju za uzgoj i prekrijte sjeme supstratom. Razvucite prozirnu foliju preko posude s kulturom i probušite nekoliko rupa u foliji. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. Stavite posudu za sjeme na svijetlo i toplo mjesto s 25 do 30°C (npr. iznad grijalice) i održavajte tlo u posudi vlažnim, ali ne mokrim. Obično je potrebno oko dva do tri tjedna da proklija. **Najbolja lokacija:** Passiflora je zadovoljna što svjetliji mjestom i prostranim spremnikom za biljke opremljenim rešetkom. **Optimalna njega:** Zalijevajte često i temeljito vodom koja nije previše hladna. U razdoblju od travnja do rujna trebali biste biljci dati tekuće gnojivo za biljke u spremniku jednom tjedno, ali barem svakih 14 dana, kako biste podržali bogato cvjetanje. Kao biljni lijek koristi se biljka, odnosno svi dijelovi biljke osim korijena, a najbolje ju je nakon rezanja sušiti na sjenovitom i toplom mjestu. **U zimi:** Biljku jako odrežite i osigurajte hladnu i laganu zimu na 10°C.



Kaislības zieds

Passiflora incarnata

Lielisks simbolisks spēks un nomierināšana mierīgam miegam

P. incarnata izmanto medicīnā, un to nedrīkst sajaukt ar P. caerulea, kas parasti ir pieejams kā telpaugš. Passiflora incarnata ir kāpjošs krūms, kuram ir līdz piecus metrus garš tievs kāts ar dziļi daivu lapām. Tā lapu padusēs veidojas stīgas ar gariem kātiem, līdz astoņus centimetrus lieliem baltiem, sarkaniem vai violetas krāsas ziediem, kas parādās no jūlija līdz septembrim. Pasifloras zieds simboliski attēlo Kristus ciešanas: ziedam ir trīs stīgas, kas atgādina nagus. Karmīnsarkano vainagu var salīdzināt ar ērkšķu vainagu, un pieci putekšņi apzīmē stīgas. Aktīvās spējas: Pasifloras ziedu preparātiem piemīt anksiolītiskas un nomierinošas īpašības un tie atvieglo iemigšanu. Kaislības zieds ir īpaši populārs arī menopauzes laikā, jo tas satur dažus fitohormonus, kas atvieglo menopauzes simptomus. Pasifloras ziedu var pagatavot kā nomierinošu tēju. Aplejiet vienu līdz divas tējkarotes pasifloras zāles ar glāzi verdoša ūdens un ļaujiet tai ievilkties desmit minūtes. Pēc tam izkāš un maziem malciņiem dzer. **Dabiska vieta:** Augs nāk no tropiem un Eiropā kā dekoratīvs augš tika ievests 17. gadsimtā. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšana no sēklām telpās ir iespējama visu gadu. Lai palielinātu sēklu dīgstspēju, sēklas vispirms 24 stundas jāmērcē ūdenī istabas temperatūrā. Pēc tam ievietojiet sēklu puscentimetru dziļi mitrā augšanas augsnē un pārklāiet sēklu ar augšanas vidi. Izstiepiet pārtikas plēvi virs kultivēšanas trauka un ieduriet plēvē dažus caurumus. Tas pasargā augsni no izžušanas. 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 25 līdz 30°C (piemēram, virs sildītāja) un turiet augsni mitru, bet ne mitru. Parasti tas aizņem apmēram divas līdz trīs nedēļas, lai dīgtu. **Labākā atrašanās vieta:** Passiflora priecājas par pēc iespējas gaišāku vietu un plašu augu konteineru, kas aprīkots ar režģi. **Optimāla aprūpe:** Laistiet bieži un rūpīgi ar ūdeni, kas nav pārāk auksts. Laikposmā no aprīļa līdz septembrim, lai nodrošinātu bagātīgu ziedēšanu, katru nedēļu, bet vismaz ik pēc 14 dienām, vajadzētu nodrošināt augu ar šķidro konteineru augu mēslojumu. Garšaugu, t.i., visas auga daļas, izņemot sakni, izmanto kā ārstniecības augu, pēc nogriešanas to vislabāk kaltēt ēnainā, siltā vietā. **Ziemā:** Stingri nogrieziet augu atpakaļ un nodrošiniet vēsu un vieglu ziemu 10°C temperatūrā.



Aistros gēlē

Passiflora incarnata

Didelē simboliskā galia ir ramības ramiam miegui

P. incarnata vartojamas medicīnā ir neturētū būti painiojamas su P. caerulea, kuris paprastai yra kambarinis augalas. Passiflora incarnata yra vijklinis krūmas, kuriam išsivysto plonas iki penkių metrų ilgio stiebas su giliai skiltais lapais. Jo lapų pažastyse susiformuoja ūseliai su ilgakočiais, iki aštuonių centimetrų stambiais baltais, raudonais arba violetiniais atspalviais žiedais, kurie pasirodo liepos – rugsėjo mėnesiais. Aistros gėlė simboliškai reprezentuoja Kristaus kančias: gėlė turi tris stīgas, primenančias nagus. Raudonajai vainiką galima palyginti su ērkščiu vainiku, o penki kuokeliai reiškia stīgas. Aktyvios galios: Pasiflorų preparatai pasižymi anksiolitiniemis ir raminančiomis savybėmis, padeda lengviau užmigti. Pasifloros gėlė taip pat ypač populiarī menopauzės metu, nes joje yra fitohormonu, kurie palengvina menopauzės simptomus. Pasifloros gėlę galima virti kaip ramiančią arbatą. Vieną ar du arbatinius šaukštėlius pasifloros žolės užpilkite stikline verdančio vandens ir palikite dešimt minučių nusistovėti. Tada perkošti ir gerti mažais gurkšneliais. **Natūrali vieta:** Augalas kilęs iš atogrąžų, o į Europą kaip dekoratyvinis augalas buvo atvežtas XVII amžiuje. **Sėkmingas auginimas:** Auginti iš sėklų patalpose galima išties metus. Norint padidinti sėklų daigumą, pirmiausia sėklas reikėtų 24 valandas mirkyti kambario temperatūros vandenyje. Tada įdėkite sėklą pusės centimetro gyliu į drėgną auginimo dirvą ir uždenkite sėklą auginimo terpe. Ant kultivavimo indo užtieskite maistinę plėvelę ir įdarykite kelias skylutes. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleidžia augančioje dirvoje susidaryti pelėsiai. Sėklų vazoną pastatykite šviesioje ir šiltoje 25–30 °C temperatūroje (pvz., virš šildytuvo) ir laikykite vazono dirvą drėgną, bet ne šlapia. Paprastai sudrygsta apie dvi ar tris savaites. **Geriausia vieta:** Passiflora džiaugiasi kuo šviesesne vieta ir erdviu augalų konteineriu su grotelėmis. **Optimali priežiūra:** Laistykite dažnai ir kruopščiai ne per šaltu vandeniu. Laikotarpiu nuo balandžio iki rugsėjo kas savaitę, bet ne rečiau kaip kas 14 dienų, augalą reikia aprūpinti skystomis konteinerinėmis trąšomis, kad būtų palaikomas gausus žydėjimas. Žolėlė, t.y. visos augalo dalys, išskyrus šaknį, vartojamos kaip žolinis vaistas, nupjovus geriausia džiovinti pavėsingoje, šiltoje vietoje. **Ziemą:** Stipriai nupjaukite augalą ir užtikrinkite vėsia bei šviesią žiemą 10°C temperatūroje.



Fjura tal-passjoni

Passiflora incarnata

Qawwa simbolika kbira u paćifikazzjoni għal irqad serħan

P. incarnata jintuza medicīnāli u m'għandux jigi konfuž ma 'P. caerulea, li huwa komunement disponibbli bħala pjanta tad-dar. Il-Passiflora incarnata hija arbuxxell li jittla' li jivviluppa zokk irqiq twil sa ħames metri bi weraq lobbed fil-fond. Fil-axils tal-weraq tagħha, it-tenrils jiffurmaw bi fjuri ta' kulur bojod, aħmar jew viola bi zokk twil, kbar sa tmien centimetri, li jidhru minn lillu sa Settembru. Il-fjura tal-passjoni tirrappreżenta simbolikament it-tbatġiet ta' Kristu: il-fjura għandha tliet stigmī li jixbħu d-dwiefer. Il-kuruna krimi tista' tħaxix tal-fjura tal-passjoni u l-ħames stamens stand għall-istigma. Setgħat attivi: Il-preparazzjonijiet tal-fjura tal-passjoni għandhom proprjetajiet ansjolitiċi u paćifikanti u jagħmluha aktar faċli biex torqod. Il-fjura tal-passjoni hija wkoll partikolarment popolari matul il-menopawsa, peress li fiha xi fitoormoni li jtaffu s-sintomi tal-menopawsa. Il-fjura tal-passjoni tista' tigi mħejġija bħala tē ta' paćifikazzjoni. Ferra tazza ilma jagħli fuq waħda jew żewġ kućċarini ta' ħaxix tal-fjura tal-passjoni u ħalliha wieqaf għal għaxar minuti. Imbagħad razza u tixrob f'sops għar. **Post naturali:** Il-pjanta gēja mit-tropiċi u gēit introdotta fl-Ewropa bħala pjanta ornamentalī fis-seklu 17. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Um die Keimfähigkeit der Samen zu erhöhen, sollten sie den Samen zunächst für 24 Stunden in Wasser bei Raumtemperatur anquellen. Setzen Sie den Samen dann einen halben Zentimeter tief in die feuchte Anzuchterde und bedecken Sie das Saatgut mit Anzuchtsubstrat. Spannen Sie Klarsichtfolie über das Anzuchtgefäß und stechen Sie einige Löcher in die Folie. 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 25 bis 30 ° Celsius (zum Beispiel über die Heizung) und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Bis zur Keimung dauert es dann gewöhnlich ungefähr zwei bis drei Wochen. **L-ahjar post:** Il-Passiflora hija kuntenta dwar post li huwa qawwi kemm jista' jkun u kontenitur tal-pjanti spazjuż mghammar b'kannizzati. **Kura ottimali:** Ilma spiss u sewwa b'ilma li ma jkunx kiesaħ wisq. Fil-perjodu minn April sa Settembru għandek tipprovdli lill-impjant b'fertilizzant tal-pjanti tal-kontenitur likwidu kull gimgha, izda mill-inqas kull jum 14, biex isostni l-fjoritura rikka. Il-ħaxix, jiġifieri l-partijiet kollha tal-pjanta ħlief l-għerq, jintuza bħala medicīna tal-ħxejjex. L-ahjar huwa li tinxf f'post dellija u shun wara l-qtagħ. **Fix-xitwa:** Aqta l-pjanta lura ħafna u assigura xitwa friska u ħafifa f'10°C.



Medicinale Planten - Passiebloem

Passiflora incarnata

Grote symbolische kracht en rustgevend voor een goede nachtrust

De P. incarnata wordt gebruikt als medicinaal middel en is niet te verwarren met de P. caerulea, die vaak verkrijgbaar is als kamerplant. De Passiflora incarnata is een klimmende struik die een dunne stengel ontwikkelt tot wel vijf meter lang met diep gelobde bladeren. In de bladoksels vormen zich ranken met langgesteelde, tot acht centimeter grote, witte, rode of paarse bloemen die verschijnen van juli tot september. De passiebloem vertegenwoordigt symbolisch het lijden van Christus: de bloem heeft drie stempels die op nagels lijken. De paarse krans is te vergelijken met de doornenkroon en de vijf meeldraden stellen de stempels voor. Actieve krachten: preparaten gemaakt van passiebloem hebben anti-angst en kalmerende eigenschappen en maken het gemakkelijker om in slaap te vallen. De passiebloem is ook bijzonder populair tijdens de menopauze, omdat het enkele fytohormonen bevat die symptomen van de menopauze verlichten. Passiebloem kan worden gemaakt als een kalmerende thee. Giet een tot twee theelepels passiebloemkruid over een kopje kokend water en laat het tien minuten trekken. Zeef dan en drink in kleine slokjes. **Natuurlijke locatie:** De plant komt uit de tropen en werd in de 17e eeuw als sierplant in Europa geïntroduceerd. **Succesvolle teelt:** Binnen kweken uit zaden is het hele jaar mogelijk. Om de kiemkracht van de zaden te vergroten, dient u de zaden eerst 24 uur in water op kamertemperatuur te laten weken. Plaats de zaden vervolgens een halve centimeter diep in de vochtige potgrond en bedek de zaden met groeistrukt. Rek vershoudfolie over de kweekbak en prik een paar gaatjes in de folie. 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. Zet de kweekbak op een lichte en warme plaats met 25 à 30 ° Celsius (bijvoorbeeld boven de kachel) en houd de kweekgrond vochtig, maar niet nat. Het duurt meestal ongeveer twee tot drie weken voordat het ontkiemt. **De beste locatie:** De Passiflora is blij met een locatie die zo licht mogelijk is en een ruime plantenbak voorzien van een trellis. **Optimale verzorging:** Geef regelmatig en grondig water met water dat niet te koud is. In de periode van april tot september moet u de plant wekelijks, maar minimaal elke 14 dagen, met vloeibare potplantenmest geven om een rijke bloei te ondersteunen. Het kruid wordt gebruikt als kruidengeneesmiddel, d.w.z. alle plantcomponenten behalve de wortels, die na het snijden het beste op een schaduwrijke, warme plaats worden gedroogd. **In de winter:** Snoei de plant hard terug en zorg voor een koele en stralende winter bij 10 ° C.



Pasjonsblomst

Passiflora incarnata

Stor symbolsk kraft og beroligende for en avslappende søvn

P. incarnata brukes medisinsk og må ikke forveksles med P. caerulea, som vanligvis er tilgjengelig som stueplante. Passiflora incarnata er en klatrende busk som utvikler en tynn stilk opptil fem meter lang med dypt flikete blader. I bladaksene dannes ranker med langstilkede, opptil åtte centimeter store, hvite, røde eller fiolett-fargede blomster, som vises fra juli til september. Pasjonsblomsten representerer symbolisk Kristi lidelser: blomsten har tre stigmaer som ligner negler. Den karmosinrøde kransen kan sammenlignes med tornekronen og de fem støvbærerne står for stigmata. Aktive krefter: Pasjonsblomstpreparater har angstdempende og beroligende egenskaper og gjør det lettere å sovne. Pasjonsblomsten er også spesielt populær i overgangsalderen, da den inneholder noen fytohormoner som lindrer overgangsplager. Pasjonsblomst kan brygges som en beroligende te. Hell en kopp kokende vann over en til to teskjeer pasjonsblomsturt og la det trekke i ti minutter. Sil deretter og drikk i små slurker. **Naturlig beliggenhet:** Planten kommer fra tropene og ble introdusert til Europa som prydpilte på 1600-tallet. **Vellykket dyrking:** Å dyrke fra frø innendørs er mulig hele året. For å øke spireevnen til frøene bør du først bløtlegge frøene i vann ved romtemperatur i 24 timer. Legg så frøet en halv centimeter dypt i den fuktige vekstjorda og dekk frøet med vekstmedium. Strekk matfilm over kulturkaret og stikk noen hull i filmen. 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 25 til 30° Celsius (f.eks. over varmeren) og hold pottejorda fuktig, men ikke våt. Det tar vanligvis to til tre uker å spire. **Den beste beliggenheten:** Passiflora er glad for en plassering som er så lys som mulig og en romslig plantebeholder utstyrt med et espalier. **Optimal omsorg:** Vann ofte og grundig med vann som ikke er for kaldt. I perioden fra april til september bør du gi planten flytende beholderplantegjødsel ukentlig, men minst hver 14. dag, for å støtte rik blomstring. Urten, det vil si alle deler av planten unntatt roten, brukes som urtemedisin. Det er best å tørke den på et skyggefullt, varmt sted etter kutting. **Om vinteren:** Kutt planten kraftig tilbake og sørg for en kjølig og lett vinter ved 10°C.



Męczennica

Passiflora incarnata

Wspaniała symboliczna moc i uspokojenie zapewniające spokojny sen

Passiflora incarnata to ta, która jest używana jako roślina lecznicza i nie należy jej mylić z Passiflora caerulea, która jest często sprzedawana jako roślina wewnętrzna. Dzika męczennica to pnącze, które ma do 5 m długości, smukłe łodygi z głęboko klapowanymi liśćmi. Z kątów liści wyrastają pnącza z długimi szypułkami, dużymi do 8 cm kwiatami, które pojawiają się od lipca do września w kolorze białym, czerwonym lub fioletowym. Passiflora symbolizuje mękę Chrystusa: kwiat przedstawia trzy ziarna przypominające gwoździe, purpurową koronę można zobaczyć jako koronę cierniową, a pięć pręcików symbolizuje rany. Substancje czynne: Ziołowe preparaty z Dzikiej Męczennicy działają uspokajająco na niepokój i ułatwiają zasypianie. Roślina jest szczególnie popularna w okresie menopauzy, ponieważ zawiera fytohormony, które łagodzą objawy menopauzy. Dziką męczennicę można łatwo przygotować jako uspokajającą herbatę: Zalej jedną lub dwie łyżeczki ziół filiżanką gorącej wrzącej wody i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut. Po odcedzeniu możesz popić herbatę małymi łykami. **Naturalne położenie:** Dzika męczennica to rodzima roślina tropikalna, która została sprowadzona do uprawy w Europie w XVII wieku. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Aby zwiększyć zdolność kiełkowania, możesz umieścić nasiona na 24 godziny w ciepłej wodzie w celu zagruntowania. Posadź nasiona na głębokość około 0,5 cm w wilgotnym kompoście doniczkowym, na wierzchu umieść trochę ziemi kompostowej i przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby zapobiec wysychaniu ziemi. Nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmować ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w jasnym i ciepłym miejscu o temperaturze od 25 ° C do 30 ° C (na przykład w pobliżu grzejnika) i utrzymuj ziemię w stanie wilgotnym, ale nie mokrym. Zwykle kiełkowanie trwa około dwóch do trzech tygodni. **Najlepsza lokalizacja:** Passiflora preferuje jasny i przestronny pojemnik do uprawy i potrzebuje pomocy przy wspinaczu. **Optymalna pielęgnacja:** Podlewaj roślinę regularnie i dokładnie, najlepiej niezbyt zimną wodą. Od kwietnia do września należy raz w tygodniu podawać nawet płynny dla roślin doniczkowych - przynajmniej raz na dwa tygodnie, aby ułatwić obfite kwitnienie. Wszystkie nadziemne części rośliny mają zastosowanie lecznicze po zebraniu i wysuszeniu w zacienionym i ciepłym miejscu. **W zimę:** Ścinaj roślinę drastycznie z powrotem w kierunku zimy i pozwól jej hibernować w chłodnym i jasnym miejscu o temperaturze około 10 ° Celsjusza.



Flor da Paixão

Passiflora incarnata

Grande poder simbólico e calmante para um sono reparador

P. incarnata é usado medicinalmente e não deve ser confundido com P. caerulea, que é comumente disponível como planta de casa. A Passiflora incarnata é um arbusto trepadeira que desenvolve um caule fino de até cinco metros de comprimento com folhas profundamente lobadas. Nas axilas das folhas, formam-se gavinhas com flores de caule longo, de até oito centímetros de largura, brancas, vermelhas ou violetas, que surgem de julho a setembro. A flor da paixão representa simbolicamente os sofrimentos de Cristo: a flor tem três estigmas que se assemelham a pregos. A coroa carmesim pode ser comparada à coroa de espinhos e os cinco estames representam os estigmas. Poderes ativos: As preparações de maracujá têm propriedades ansiolíticas e calmantes e facilitam o adormecimento. A flor da paixão também é particularmente popular durante a menopausa, pois contém alguns fitohormônios que aliviam os sintomas da menopausa. A flor da paixão pode ser preparada como um chá calmante. Despeje uma xícara de água fervente sobre uma a duas colheres de chá de maracujá e deixe em infusão por dez minutos. Em seguida, coe e beba em pequenos goles. **Localização natural:** A planta vem dos trópicos e foi introduzida na Europa como planta ornamental no século XVII. **Cultivo bem sucedido:** Cultivar a partir de sementes dentro de casa é possível durante todo o ano. Para aumentar a capacidade de germinação das sementes, deve-se primeiro mergulhar as sementes em água à temperatura ambiente por 24 horas. Em seguida, coloque a semente com meio centímetro de profundidade no solo úmido e cubra a semente com meio de cultivo. Estique o filme plástico sobre o recipiente de cultura e faça alguns furos no filme. 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 25 a 30° Celsius (por exemplo, sobre o aquecedor) e mantenha o solo do vaso úmido, mas não molhado. Geralmente leva cerca de duas a três semanas para germinar. **A melhor localização:** A Passiflora se alegra com um local o mais iluminado possível e um amplo vaso de plantas equipado com treliça. **Cuidado ideal:** Regue frequentemente e abundantemente com água não muito fria. No período de abril a setembro, você deve fornecer à planta fertilizante líquido para plantas semanalmente, mas pelo menos a cada 14 dias, para favorecer uma floração rica. A erva, ou seja, todas as partes da planta, exceto a raiz, é usada como fitoterápico. É melhor secá-la em um local quente e à sombra após o corte. **No inverno:** Corte bastante a planta e garanta um inverno fresco e leve a 10°C.



Plante medicinale - Floarea Pasiunii

Passiflora incarnata

O mare putere simbolică și calmantă pentru un somn bun

P. incarnata este folosit ca remediu și nu trebuie confundat cu P. caerulea, care este adesea disponibil ca plantă de casă. Passiflora incarnata este un arbust câțărător care dezvoltă o tulpină subțire de până la cinci metri lungime, cu frunze adânc lobate. În axilele sale frunze, se formează vânturi cu flori de culoare lungă, de până la opt centimetri, de culoare albă, roșie sau violet, care apar din iulie până în septembrie. Floarea pasiunii reprezintă în mod simbolic suferința lui Hristos: floarea are trei stigmat care seamănă cu unghiile. Coroana purpurie poate fi comparată cu coroana de spini, iar cele cinci stamine reprezintă stigmatetele. Forțe eficiente: preparatele făcute din flori de pasiune au proprietăți anti-ansietate și calmante și facilitează adormirea. Floarea pasiunii este, de asemenea, deosebit de populară în timpul menopauzei, deoarece conține unele fitohormoni care ameliorează simptomele menopauzei. Floarea pasiunii poate fi făcută ca un ceai calmant. Se toarnă una-două lingurițe de floarea pasiunii peste o ceașcă de apă clocotită și se lasă să se absoarbă timp de zece minute. Apoi se strecoară și se bea cu înghițituri mici. **Locație naturală:** Planta provine de la tropice și a fost introdusă în Europa ca plantă ornamentală în secolul al XVII-lea. **Cultivare de succes:** Cultivarea din semințe în interior este posibilă pe tot parcursul anului. Pentru a crește capacitatea de germinare a semințelor, trebuie mai întâi să înmuiați semințele în apă la temperatura camerei timp de 24 de ore. Apoi puneți semințele adâncime de jumătate de centimetru în sol umed de ghiveci și acoperiți semințele cu substrat în creștere. Întindeți folia alimentară peste recipientul de cultivare și introduceți câteva găuri în film. Acest lucru protejează pământul de uscăre. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mușcailui pe solul de cultivare. Așezați vasul de cultivare într-un loc luminos și cald, cu 25 până la 30° Celsius (de exemplu, deasupra încălzitorului) și păstrați solul de cultivare umed, dar nu umed. De obicei, durează aproximativ două până la trei săptămâni pentru germinare. **Cea mai bună locație:** Passiflora este mulțumită de o locație cât mai strălucitoare posibil și de un container spațios pentru plante echipat cu spalier. **Îngrijire optimă:** Udați frecvent și bine cu apă care nu este prea rece. În perioada aprilie-septembrie ar trebui să hrăniți planta cu îngrășământ pentru plante lichid în fiecare săptămână, dar cel puțin la fiecare 14 zile, pentru a susține înflorirea abundentă. Planta este folosită ca medicament pe bază de plante, adică toate componentele plantei, cu excepția rădăcinilor, care se usucă cel mai bine într-un loc umbros și cald după tăiere. **În iarnă:** Taiati planta din nou cu putere și asigurați-vă o iarnă rece și luminoasă la 10 ° C.



Läkemedelsväxter - Passionblomma

Passiflora incarnata

Stor symbolisk kraft och lugnande för en god natts sömn

P. incarnata används som läkemedel och bör inte förväxlas med P. caerulea, som ofta finns som en krukväxt. Passiflora incarnata är en klättringsbuske som utvecklar en tunn stam upp till fem meter lång med djupt flikade löv. I bladaxlarna bildas rankor med långstammade, upp till åtta centimeter stora, vita, röda eller lila blommor som dyker upp från juli till september. Passionsblomman representerar symboliskt Kristi lidande: Blomman har tre stigmas som liknar naglar. Den lila-röda kransen kan jämföras med törnekronan och de fem ståndare representerar stigmas. Aktiva krafter: Preparat gjorda av passionsblomma har anti-ångest och lugnande egenskaper och gör det lättare att somna. Passionsblomman är också särskilt populär under klimakteriet, eftersom den innehåller några fytohormoner som lindrar klimakteriet. Passionflower kan göras som ett lugnande te. Håll en till två teskedar passionblomma över en kopp kokande vatten och låt den branta i tio minuter. Sil sedan och drick i små klunkar. **Naturligt läge:** Växten kommer från tropikerna och introducerades i Europa som en prydnadsväxt på 1600-talet. **Framgångsrik odling:** Att odla från frön inomhus är möjligt året runt. För att öka fröns springskapacitet bör du först blöta fröna i vatten vid rumstemperatur i 24 timmar. Lagg sedan fröet en halv centimeter djupt i den fuktiga potten och täck fröet med växande substrat. Sträck folie över odlingsbehållaren och sticka några hål i filmen. 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. Placera odlingskärlet på en ljus och varm plats med 25 till 30 ° Celsius (till exempel ovanför värmaren) och håll odlingsjorden fuktig men inte våt. Det tar vanligtvis ungefär två till tre veckor för spiring. **Den bästa platsen:** Passiflora är glad över en plats som är så ljus som möjligt och en rymlig växtbehållare utrustad med en spaljé. **Optimal vård:** Vattna ofta och noggrant med vatten som inte är för kallt. Under perioden från april till september bör du mata växten med flytande gödningsmedel för växter varje vecka, men minst var 14:e dag, för att stödja en rik blomning. Örtan används som örtmedicin, dvs. alla växtkomponenter utom rötterna, som bäst torkas på en skuggig, varm plats efter skärning. **På vintern:** Skär tillbaka växten hårt och säkerställ en sval och ljus vinter vid 10 ° C.



Mučenka

Passiflora incarnata

Velká symbolická síla a upokojenie pre pokojný spánok

P. incarnata sa používa v medicíne a nemá by sa zamieňala s P. caerulea, ktorý je bežne dostupný ako izbová rastlina. Passiflora incarnata je popínavý ker, ktorý má tenkú stonku dlhú až päť metrov s hlboko laločnatými listami. V jeho pazuchách listov sa tvoria úponky s dlhými stopkami, až osem centimetrov veľkými, bielymi, červenými alebo fialovo sfarbenými kvetmi, ktoré sa objavujú od júla do septembra. Mučenka symbolicky predstavuje utrpenie Krista: kvet má tri stigmy, ktoré pripomínajú nechty. Karmínový veniec možno prirovnáť k trňovej korune a päť tyčínok predstavuje stigmy. Aktívne sily: Prípravky z mučenky majú anxiolytické a upokojujúce vlastnosti a uľahčujú zaspávanie. Mučenka je tiež obzvlášť obľúbená počas menopauzy, pretože obsahuje niektoré fytohormóny, ktoré zmierňujú príznaky menopauzy. Mučenka sa dá variť ako upokojujúci čaj. Jednu až dve čajové lyžičky mučenky zalejte šálkou vriacej vody a nechajte desať minút lúhovať. Potom sceďte a pite po malých dúškoch. **Prirodzená poloha:** Rastlina pochádza z trópov a do Európy bola zavlečená ako okrasná rastlina v 17. storočí. **Úspešná kultivácia:** Pestovanie zo semien v interiéri je možné po celý rok. Aby ste zvýšili klíčivosť semien, mali by ste semená najskôr na 24 hodín namočiť do vody pri izbovej teplote. Potom osivo umiestnite pol centimetra hlboko do vlhkej pestovateľskej pôdy a osivo prikryte pestovateľským substrátom. Natiahnite prílnavú fóliu na nádobu s kultúrou a urobte do nej niekoľko otvorov. 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. Umiestnite kvetináč na svetlé a teplé miesto s teplotou 25 až 30 ° C (napríklad nad ohrievačom) a zeminu udržiavajte vlhkú, ale nie mokrú. Klíčenie zvyčajne trvá dva až tri týždne. **Najlepšie umiestnenie:** Passiflora má radosť z čo najsvetlejšieho miesta a priestrannej nádoby na rastliny vybavenej mriežkou. **Optimálna starostlivosť:** Polievajte často a dôkladne nie príliš studenou vodou. V období od apríla do septembra by ste mali rastline dodávať tekuté kontajnerové hnojivo na rastliny týždenne, najmenej však každých 14 dní, aby ste podporili bohaté kvitnutie. Bylina, teda všetky časti rastliny okrem koreňa, sa používa ako bylinný liek. Najlepšie je ju po reze sušiť na tienistom, teplom mieste. **V zime:** Rastlinu silno zreže a zabezpečte chladnú a ľahkú zimu pri 10 ° C.



Pasijonka

Passiflora incarnata

Velika simbolna moč in pomiritev za miren spanec

P. incarnata se uporablja v medicini in je ne smemo zamenjevati s P. caerulea, ki je običajno na voljo kot sobna rastlina. Passiflora incarnata je plezajoč grm, ki razvije do pet metrov dolgo tanko steblo z globoko narezanimi listi. V listnih pazduhah se oblikujejo vitice z dolgopeceljati, do osem centimetrov velikimi, belimi, rdečimi ali vijoličastimi cvetovi, ki se pojavljajo od julija do septembra. Pasijonka simbolno predstavlja Kristusovo trpljenje: cvet ima tri stigme, ki spominjajo na žeblice. Škrlatni venec lahko primerjamo s trnovo krono, pet prašnikov pa predstavlja stigme. Delovne moči: pripravki iz pasijonke imajo anksiolitične in pomirjujoče lastnosti ter olajšajo uspanje. Pasijonka je še posebej priljubljena tudi v menopavzi, saj vsebuje nekaj fitohormonov, ki lajšajo simptome menopavze. Pasijonko lahko skuhamo kot pomirjujoč čaj. Eno do dve čajni žlički zelišča pasijonke prelijte s skodelico vrele vode in pustite stati deset minut. Nato precedite in pijte po majhnih požirkih. **Naravni habitat:** Rastlina prihaja iz tropskih območij, v Evropo pa so jo kot okrasno rastlino prinesli v 17. stoletju. **Navodila za gojenje:** Gojenje iz semen v zaprtih prostorih je možno vse leto. Da bi povečali kalivost semen, morate semena najprej za 24 ur namočiti v vodi pri sobni temperaturi. Nato položite seme pol centimetra globoko v vlažno rastno prst in ga prekrijte z rastnim substratom. Preko posode s kulturo napnite živilsko folijo in v folijo prebodite nekaj lukenj. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni zemlji. Lonček s semeni postavite na svetlo in toplo mesto s temperaturo od 25 do 30 ° C (npr. nad grelnikom), zemlja v lončku pa naj bo vlažna, vendar ne mokra. Običajno traja približno dva do tri tedne, da vzklje. **Najboljša lokacija:** Passiflora je vesela čim bolj svetle lege in prostorne rastlinske posode, opremljene z rešetko. **Optimalna nega:** Zalivajte pogosto in temeljito z vodo, ki ni prehladna. V obdobju od aprila do septembra morate rastlino tedensko, vendar vsaj vsakih 14 dni, oskrbeti s tekočim rastlinskim gnojilom v posodi, da podprete bogato cvetenje. Kot zeliščno zdravilo se uporablja zel, torej vsi deli rastline razen korenine, najbolj pa je, da jo po rezanju posušimo v senčnem, toplem prostoru. **V zimskem času:** Rastlino močno odrežite in zagotovite hladno in zimsko pri 10°C.



Flores de la pasión

Passiflora incarnata

Gran fuerza simbólica y tranquilizadora para un sueño reparador

La P. incarnata se utiliza como remedio y no se debe confundir con P. caerulea, que a menudo está disponible como planta de interior. La Passiflora incarnata es una planta trepadora que desarrolla unos tallos delgados y hojas dentadas y pecioladas. El arbusto alcanza una altura de hasta cinco metros. En las axilas de las hojas desarrollan zarcillos con tallo largo, de hasta ocho centímetros, y flores de colores, blanco, rojo o púrpura, que florecen de julio a septiembre. Simbólicamente la flor de la pasión representa el sufrimiento de Cristo: La flor tiene tres estigmas, similares a las uñas. La corona de color púrpura se puede comparar con la corona de espinas y los cinco estambres que representan los estigmas. Fuerzas que actúan: Las preparaciones a base de hierbas flor de la pasión poseen propiedades ansiolíticas y sedantes y facilitan el sueño. Especialmente popular es la flor de la pasión durante la menopausia, ya que contiene algunas hormonas vegetales que alivian los síntomas de la misma. La pasiflora se puede preparar como un té calmante. Verter sobre dos cucharaditas de flor de la pasión una taza de agua hirviendo y dejar reposar durante diez minutos. Luego colar y beber en pequeños sorbos. **Ubicación natural:** La planta es originaria de los trópicos y se introdujo como planta ornamental en Europa en el siglo XVII. **Cultivo exitoso:** La semilla se puede criar en interior durante todo el año. Para aumentar la germinación de las semillas se recomienda mantenerlas durante 24 horas en agua a temperatura ambiente para hidratarlas. Introduzca las semillas a medio centímetro en sustrato húmedo y cúbralas ligeramente con tierra. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujereelo. 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 25 a 30 grados (por ejemplo sobre un radiador) y mantenga el sustrato húmedo, pero no mojado. La germinación se producirá a las dos a tres semanas. **La mejor ubicación:** La Passiflora es feliz en lugar luminoso y en un macetero con un soporte para trepar. **Cuidado óptimo:** Riegue la planta con frecuencia y abundantemente con agua no demasiado fría. De abril a septiembre se recomienda un suministro de fertilizante líquido para plantas en maceta, con una frecuencia semanal o al menos cada 14 días, para fomentar una inflorescencia abundante. Como hierba medicinal se utilizan todas las partes de la planta excepto las raíces que se colecta tras la poda y se deja secar en un lugar sombreado y cálido. **En el invierno:** Poda la planta bastante y manténgala en un lugar fresco y luminoso con temperaturas de 10 grados.



Mučenka

Passiflora incarnata

Velká symbolická síla a uklidnění pro klidný spánek

P. incarnata se používá v lékařství a neměl by být zaměňován s P. caerulea, který je běžně dostupný jako pokojová rostlina. Passiflora incarnata je popínavý keř, který má tenký až pět metrů dlouhý stonek s hluboce laločnatými listy. V jeho paždí listů se tvoří úponky s dlouze stopkatými, až osm centimetrů velkými, bílé, červeně nebo fialově zbarvenými květy, které se objevují od července do září. Mučenka symbolicky představuje Kristovo utrpení: květ má tři stigmata, která připomínají hřebíky. Karmínový věnec lze přirovnat k trnové koruně a pět tyčinek představuje stigmata. Aktivní síly: Přípravky z mučenky mají anxiolytické a uklidňující vlastnosti a usnadňují usínání. Mučenka je také obzvláště oblíbená v období menopauzy, protože obsahuje některé fytohormony, které zmírňují příznaky menopauzy. Mučenka se dá uvařit jako uklidňující čaj. Jednu až dvě čajové lžičky mučenky zalijte šálkem vroucí vody a nechte deset minut louhovat. Poté sceďte a popíjejte po malých doušcích. **Přirozená poloha:** Rostlina pochází z tropů a do Evropy byla zavlečena jako okrasná rostlina v 17. století. **Úspěšné pěstování:** Pěstování ze semen v interiéru je možné po celý rok. Aby se zvýšila klíčivost semen, měli byste semena nejprve namočit na 24 hodin do vody při pokojové teplotě. Poté semínko umístíte půl centimetru hluboko do vlhké pěstební půdy a semínko zakryjte pěstebním substrátem. Natáhněte přilnavou fólii přes kultivační nádobu a propíchněte do fólie několik otvorů. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat 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 25 až 30 °C (např. nad topení) a udržujte zeminu v květináči vlhkou, ale ne mokrou. Klíčení obvykle trvá dva až tři týdny. **Nejlepší umístění:** Passiflora má radost z co nejsvětějšího umístění a prostorné nádoby na rostliny vybavené mříží. **Optimální péče:** Zalévejte často a důkladně vodou, která není příliš studená. V období od dubna do září byste měli rostlině týdně, nejméně však každých 14 dní, poskytovat tekuté nádobové hnojivo pro podporu bohatého kvetení. Bylina, tedy všechny části rostliny kromě kořene, se používá jako bylinný lék, po řezu je nejlépe sušit na stinném teplém místě. **V zimě:** Rostlinu silně seřízněte a zajistěte chladnou a lehkou zimu při 10 °C.



Tutku çiçeği

Passiflora incarnata

Dinlendirici bir uyku için büyük sembolik güç ve sakinleştirici

P. incarnata tibbi olarak kullanılır ve genellikle ev bitkisi olarak bulunan P. caerulea ile karıştırılmamalıdır. Passiflora incarnata, beş metre uzunluğa kadar ince bir sap geliştiren ve derin loblu yaprakları olan tırmanan bir çalıdır. Yaprak koltuklarında, Temmuz'dan Eylül'e kadar görünen uzun saplı, sekiz santimetreye kadar büyük, beyaz, kırmızı veya mor renkli çiçeklerle dallar oluşur. Tutku çiçeği sembolik olarak Mesih'in acılarını temsil eder: çiçeğin çiviler benzeyen üç damgası vardır. Kızıl çelenk, dikenli taç ile karşılaştırılabilir ve beş erkek organ, stigmata anlamına gelir. Aktif güçler: Çarkifelek müstahzarları anksiyolitik ve sakinleştirici özelliklere sahiptir ve uykuya dalmayı kolaylaştırır. Çarkifelek ayrıca menopoz semptomlarını hafifleten bazı fitohormonlar içerdiğinden menopoz döneminde özellikle popülerdir. Çarkifelek sakinleştirici bir çay olarak demlenebilir. Bir ila iki çay kaşığı çarkifelek bitkisinin üzerine bir bardak kaynar su dökün ve on dakika demlenmesini bekleyin. Sonra süzün ve küçük yudumlarla için. **Doğal konum:** Bitki tropik bölgelerden geliyor ve 17. yüzyılda süs bitkisi olarak Avrupa'ya tanıtıldı. **Başarılı yetiştirme:** Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Um die Keimfähigkeit der Samen zu erhöhen, sollten sie den Samen zunächst für 24 Stunden in Wasser bei Raumtemperatur anquellen. Setzen Sie den Samen dann einen halben Zentimeter tief in die feuchte Anzuchterde und bedecken Sie das Saatgut mit Anzuchtsubstrat. Spannen Sie Klarsichtfolie über das Anzuchtgefäß und stechen Sie einige Löcher in die Folie. 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 25 bis 30° Celsius (zum Beispiel über die Heizung) und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Bis zur Keimung dauert es dann gewöhnlich ungefähr zwei bis drei Wochen. **En iyi konum:** Passiflora, olabildiğince aydınlık bir konumdan ve bir kafesle donatılmış geniş bir bitki kabından memnun. **Optimum bakım:** Çok soğuk olmayan suyla sık sık ve iyice sulayın. Nisan'dan Eylül'e kadar olan dönemde, zengin çiçeklenmeyi desteklemek için bitkiye haftalık, ancak en az 14 günde bir sıvı kap bitki gübresi sağlanmalıdır. Bitki, yani bitkinin kök hariç tüm kısımları bitkisel ilaç olarak kullanılır, kesildikten sonra gölge, ılık bir yerde kurutulması en iyisidir. **Kışın:** Bitkiyi yoğun bir şekilde kesin ve 10°C'de serin ve hafif bir kış sağlayın.



Golgotavirág

Passiflora incarnata

Nagy szimbolikus erő és nyugtató hatás a nyugodt alváshoz

A P. incarnata-t gyógyászati célra használják, és nem szabad összetéveszteni a P. caerulea-val, amely általában szobanövényként kapható. A Passiflora incarnata egy hegymászó cserje, amely vékony, legfeljebb öt méter hosszú szárat fejleszt, mélyen karéjos levelekkel. Levelei hónaljában indák képződnek hosszú szárú, legfeljebb nyolc centiméter nagyságú, fehér, piros vagy lila színű virágokkal, amelyek júliustól szeptemberig jelennek meg. A golgotavirág szimbolikusán ábrázolja Krisztus szenvedését: a virágnak három szögre emlékeztető stigmája van. A bíbor koszorú a töviskoronához hasonlítható, az öt porzó pedig a stigmákat jelöli. **Természetes elhelyezkedés:** A növény a trópusokról származik, és a 17. században került be Európába dísznövényként. **Sikeres termesztés:** A beltéri magvak termesztése egész évben lehetséges. A magvak csírázóképeségének növelése érdekében először 24 órán át szobahőmérsékleten vízbe kell áztatni. Ezután helyezze a magot fél centiméter mélyen a nedves termőtalajba, és fedje be a magot termesztőkőzeggel. Nyújtson ragasztófóliát a tenyészedényre, és szúrjon ki néhány lyukat a fóliába. 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, 25-30°C-os helyre (például a fűtőberendezés fölé), és tartsa nedvesen, de ne nedvesen a virágföldet. Általában körülbelül két-három hétig tart a csírázás. **A legjobb hely:** A Passiflora örül a lehető legvilágosabb helyszínek és a tágas, rácsos növénytarolónak. **Optimális gondozás:** Öntözze gyakran és alaposan nem túl hideg vízzel. Áprilistól szeptemberig hetente, de legalább 14 naponta folyékony konténeres műtrágyával kell ellátni a növényt a gazdag virágzás elősegítése érdekében. A gyógynövényt, azaz a gyökér kivételével a növény minden részét gyógynövényként használják, vágás után a legjobb, ha árnyékos, meleg helyen szárítjuk. **Télen:** Vágja vissza erősen a növényt, és biztosítson hűvös és könnyű telet 10°C-on.

: : : : :



チャボトケイソウ

Passiflora incarnata

落ち着きと安らかな眠りの象徴

チャボトケイソウは薬用植物として使用されるものであり、屋内植物として販売されているトケイソウとは異なります。最大5mの長さの細長い茎と深い裂の入った葉を成長させる、つる植物です。葉腋の下から伸びるつると長い茎から8cmの大きさの白、赤または紫の花が7月～9月まで咲き誇ります。キリストの受難の象徴でもあります。花の3つに分裂した雌しべが釘、紫色の副冠は茨の冠、5つの雄しべが傷を表していると言われています。

活性物質：不安を和らげる効果と、寝付きが良くなる効果があり、更年期症状を緩和する植物ホルモンも含まれています。簡単にハーブティーとして楽しめます。小さじ1～2杯のハーブを1カップの沸騰したお湯に入れ、10分ほど煮詰めてください。濾してから少しづつ飲んでください。

自然な場所: 17世紀にヨーロッパに渡った熱帯植物です。

栽培成功:

種子繁殖は室内で年間を通して可能です。発芽率を上げる方法として、種を温水に24時間浸します。湿った培養土の深さ約0,5cmに種を植え、乾燥を防ぐために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。25°C～30°Cの明るく暖かい場所に置き（例えば、ヒーターの近くなど）、用土は湿った状態に保ちます。通常は約2～3週間で発芽します。

最高のロケーション: 十分なスペースのあるコンテナに支柱を準備して、明るい場所で栽培してください。

最適なケア:

冷たすぎない水を定期的に浸透させるように与えて下さい。4月～9月の間は鉢植え用の液体肥料を週に1度与えてください；豊かな花のためには少なくとも2週間に1度は与えてください。植物の地上部分のすべてのは、収穫後には乾燥した日陰の暖かい場所で乾燥させて薬として使用します。

冬: 冬越しは、しっかりと剪定してから10°Cくらいの涼しく明るい場所で保管してください。

SKU: 15213 / Passionsblume