SAFLAX®

Tips

SKU: 15219 Echter Rosmarin



© David R. Tribble - CC-BY-SA-3.0

Rosmarinus officinalis

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

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Истински розмарин

Rosmarinus officinalis

Ароматният, пикантен аромат на Южна Италия и Прованс

Вечнозеленият, храстовиден, разклонен розмарин може да се разпознае по интензивния му ароматен аромат и наситено зелените, тесни и продълговати листа, които са леко извити надолу, за да ги предпазят от изсъхване. Многобройните синьо-виолетови цветове с тичинки, стърчащи далеч от цвета, могат да се появят от февруари до юни. Розмаринът е популярна лечебна билка от древни времена и се отглежда в манастирските градини от ранното Средновековие. Листата имат разнообразни билкови съставки, които позволяват широк спектър от медицински приложения. Розмаринът също играе роля в традиционната китайска медицина, тъй като се казва, че има регулиращ ефект върху Чи. Активни свойства: В натуропатията розмаринът се използва вътрешно за стимулиране на кръвообращението и против метеоризъм. Външно розмаринът засилва кръвообращението и затова често се използва за вани. Вино от розмарин: Смесете 20 до 30 грама пресни или сушени листа (иглички) от розмарин с литър вино и оставете сместа да престои пет дни. Прецедете виното с филтър за кафе, за да отделите билките от виното. Две до три супени лъжици на ден трябва да подсилят сърцето и кръвообращението. Релаксираща вана: 100 г листа от розмарин се слагат в 3 литра вода и се кипват. Оставете за 15 минути, след това прецедете и добавете към водата за баня. Винаги нарязвайте розмарина преди употреба, тъй като етеричното масло бързо гранясва поради кислорода във въздуха. **Естествено местоположение**: Дивият розмарин расте в цялото западно и централно Средиземноморие – от крайбрежните райони на Португалия до Йонийско море. **Успешно отглеждане:** Отглеждането на закрито е възможно целогодишно. Натиснете леките семена само леко върху влажна почва за саксии и ги покрийте само леко с почвения субстрат. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете съда с култура на светло и топло при 20 до 25° по Целзий. Поддържайте повърхността на почвата влажна (напр. с пръскачка за вода), но не мокра. В зависимост от температурата на отглеждане първите разсад се появяват след две до три седмици. **Най-доброто местоположение:** Розмаринът обича топлината и слънцето. Може да прекарва и летните месеци на открито. **Оптимална грижа:** Розмаринът трябва да се полива обилно през лятото, но трябва да се избягва преовлажняване. Най-доброто време за рязане е веднага след цъфтежа. **През зимата:** Най-сигурният и най-добрият начин да получите необходимия зимен сън е да прекарате зимата на светло и хладно място на закрито при 5° до 8° по Целзий. Поливайте достатъчно, за да предпазите кореновата топка от изсъхване.



Ægte rosmarin

Rosmarinus officinalis

Den aromatiske, krydrede duft af det sydlige Italien og Provence

Den stedsegrønne, buskede, forgrenede rosmarin kan kendes på dens intense aromatiske duft og dens dybgrønne, smalle og aflange blade, som er let krøllet ned for at beskytte dem mod udtørring. De talrige blåviolette blomster med deres støvdragere, der rager langt ud fra blomsten, kan dukke op fra februar til juni. Rosmarin har været en populær lægeurt siden oldtiden og er blevet dyrket i klosterhaver siden den tidlige middelalder. Bladene har en række urteingredienser, der giver mulighed for en bred vifte af medicinske anvendelser. Rosmarin spiller også en rolle i traditionel kinesisk medicin, fordi det siges at have en regulerende effekt på Qi. Aktive kræfter: I naturmedicin bruges rosmarin internt til at stimulere kredsløbet og mod luft i maven.Udvendigt øger rosmarin blodcirkulationen og bruges derfor ofte i bade. Rosmarinvin: Bland 20 til 30 gram friske eller tørrede rosmarinblade (nåle) med en liter vin og lad blandingen sidde i fem dage. Si vinen med et kaffefilteret skille urterne fra vinen. To til tre spiseskefulde om dagen skal styrke hjertet og kredsløbet. Afslapningsbad: Kom 100 g rosmarinblade i 3 liter vand og kog det op. Lad stå i 15 minutter, sigt derefter og tilsæt til badevandet. Hak altid rosmarin inden brug, da den æteriske olie hurtigt bliver harsk på grund af ilten i luften. **Naturlig beliggenhed**: Vild rosmarin vokser i hele det vestlige og centrale Middelhav – fra Portugals kystområder til Det Ioniske Hav. **Succesfuld dyrkning:** Indendørs dyrkning er mulig hele året rundt. Tryk de lette frø kun lidt på fugtig pottejord og dæk dem kun lidt med jordsubstratet. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Gør dyrkningskarret lyst ogvarm ved 20 til 25° Celsius. Hold jordoverfladen fugtig (f.eks. med en vandforstøver), men ikke våd. Afhængigt af vækstemperaturen vises de første frøplanter efter to til tre uger. **Den bedste beliggenhed:** Rosmarin elsker varme og sol. Han kan også tilbringe sommermånederne udendørs. **Optimal pleje:** Rosmarin bør vandes rigeligt om sommeren, men vandlidning bør undgås. Det bedste tidspunkt at klippe er lige efter blomstringen. **Om vinteren:** Den sikreste og bedste måde at få den nødvendige dvale på er at tilbringe vinteren på et let og køligt sted indendørs ved 5° til 8° Celsius. Vand kun nok til at forhindre rodklumpen i at tørre ud.



Echter Rosmarin

Rosmarinus officinalis

Der aromatisch würzige Duft Süditaliens und der Provence

Man erkennt den immergrünen, buschig verzweigten Rosmarin an seinem intensiven aromatischen Duft und an seinen tiefgrünen, schmalen und länglichen Blättern, die nach unten etwas umgerollt sind, um ihn gegen Austrocknung zu schützen. Die zahlreichen blauvioletten Blüten mit ihren weit aus der Blüte herausragenden Staubblättern können ab Februar bis in den Juni erscheinen. Seit der Antike ist Rosmarin ein beliebtes Heilkraut und wird seit dem frühen Mittelalter in Klostergärten kultiviert. Die Blätter haben eine Vielzahl pflanzlicher Inhaltsstoffe, die eine breite Anwendung in der Heilkunde ermöglichen. Auch in der traditionellen chinesischen Medizin spielt der Rosmarin eine Rolle, denn es soll regulierend auf das Qi wirken. Wirkende Kräfte: In der Naturheilkunde wird Rosmarin innerlich zur Kreislaufanregung und gegen Blähungen verwendet. Äußerlich wirkt Rosmarin durchblutungssteigernd und wird daher gerne zu Bädern gebraucht. Rosmarinwein: Vermischen Sie 20 bis 30 Gramm frische oder getrocknete Rosmarinblätter (Nadeln) mit ienem Liter Wein und lassen Sie die Mischung fünf Tage ruhen. Seihen Sie den Wein mit einem Kaffeefilter ab, um die Kräuter vom Wein zu trennen. Zwei bis drei Esslöffel pro Tag sollen Herz und Kreislauf stärken. Entspannungs-Bad: Geben Sie 100 g Rosmarinblätter in 3 Liter Wasser und kochen dies auf. 15 Minuten ziehen lassen, danach absieben und dem Badewasser zugeben. Zerkleinern Sie Rosmarin immer erst beim Gebrauch, da das ätherische Öl durch den Luftsauerstoff schnell ranzig wird. **Naturstandort**: Der Rosmarin wächst als Wildform im gesamten westlichen und zentralen Mittelmeerraum - von den Küstenregionen Portugals bis zum Ionischen Meer. **Anzucht:** Die Anzucht im Haus ist das ganze Jahr über möglich. Drücken Sie das leichte Saatgut nur ein wenig auf feuchte Anzuchterde und bedecken Sie es höchstens nur ganz wenig mit dem Erdsubstrat. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell und warm bei 20 bis 25° Celsius. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Abhängig von der Anzuchttemperatur erscheinen die ersten Sämlinge nach zwei bis drei Wochen. **Standort:** Rosmarin liebt Wärme und Sonne. Die Sommermonate kann er auch gut im Freien verbringen. **Pflege:** Rosmarin sollte im Sommer zwar reichlich gewässert, aber Staunässe vermieden werden. Die beste Zeit zum Schnitt ist direkt nach der Blüte. **Im Winter:** Am sichersten und optimal für die nötige Winterruhe ist eine helle und kühle Überwinterung im Haus bei 5° bis 8° Celsius. Wässern Sie nur noch soviel, dass der Wurzelballen nicht austrocknet.



Rosemary

Rosmarinus officinalis

The aromatic herbal scent of southern Italy and the Provence

The evergreen, bushy ramified Rosemary can easily be recognized through its intense aromatic fragrance and the deep-green, slender and longish leaves that are slightly coiled to prevent withering. From February until June, the plant produces numerous blue-purple coloured blossoms with highly out standing stamens. Rosemary is a popular medicinal herb since ancient times and is cultivated in cloister gardens since the Middle Ages. The leaves have various herbal contents that allow a widespread use in the healing arts. Rosemary is also known in the Chinese traditional medicine with its regulative effects on the Qi. Active agents: In the natural medicine it is internally used for boosting the circulation and against flatulence. With outwardly application, Rosemary stimulates the blood flow and is often used as bath additive. Rosemary wine: Give about 20 to 30 g of the fresh or dried leaves (needles) into one litre of wine and allow it to stand for about five days. After that, you can sieve the brew with a coffee filter to extract the herb from the wine. Two to three tablespoonsful of the wine a day will strengthen the heart and circulation. Relaxation bath: Bring about 100 g of the leaves with three litres of water to boil, let it simmer for about 15 minutes and add it to your bath water after straining. Always grind the Rosemary shortly before usage because the essential oil goes rank rather quickly. **Natural location**: Rosemary grows in wild variety all over the western and central Mediterranean region, from the coastal areas of Portugal until the Ionian Sea. **Successful cultivation:** Seed propagation indoors is possible throughout the year. Just slightly press the seeds onto moist potting compost and put only very little compost earth on top. Cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out, but don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on your potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20°C and 25°Celsius and keep the earth – for instance with a water sprayer – moist, but not wet. Depending on the propagation temperature, the first seedlings will come up after two to three weeks. **The best location:** Rosemary is best to be kept in a warm and sunny place. During summer, it can also be placed outdoors. **Optimal care:** Water the plant abundantly during summer, but avoid waterlogging. The best time for pruning would be immediately after blossoming. **In the winter:** Rosemary hibernates best in a bright and cool place indoors at a temperature around 5° to 8° Celsius. Water just enough to keep the roots from drying out.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Tõeline rosmariin

Rosmarinus officinalis

Lõuna-Itaalia ja Provence'i aromaatne vürtsikas lõhn

Igihalja, põõsast, harunenud rosmariini tunneb ära selle intensiivse aromaatse lõhna ning sügavroheliste, kitsaste ja piklike lehtede järgi, mis on kuivamise eest kaitsmiseks kergelt kõverdunud. Arvukad sinakasvioletsed õied, mille tolmukad ulatuvad õiest kaugele, võivad ilmuda veebruarist juunini. Rosmariin on olnud populaarne ravimtaim iidsetest aegadest ja seda on kasvatatud kloostri aedades juba varasest keskajast. Lehed sisaldavad mitmesuguseid taimseid koostisosi, mis võimaldavad laialdaselt meditsiinilist kasutamist. Rosmariin mängib rolli ka traditsioonilises hiina meditsiinis, sest väidetavalt on sellel Qi-d reguleeriv toime. Aktiivsed jõud: Loodusravis kasutatakse rosmariini seespidiselt vereringe ergutamiseks ja kõhugaaside vastu.Väliselt suurendab rosmariin vereringet ja seetõttu kasutatakse seda sageli vannides. Rosmariinivein: segage 20–30 grammi värskeid või kuivatatud rosmariini lehti (okkaid) liitri veiniga ja laske segul viis päeva seista. Kurna vein kohvifiltrigaürtide eraldamiseks veinist. Kaks kuni kolm supilusikatäit päevas peaksid tugevdama südant ja vereringet. Lõõgastusvann: Pange 100 g rosmariinilehti 3 liitrisse vette ja keetke. Jätke 15 minutiks, seejärel kurnake ja lisage vannivette. Haki rosmariin alati enne kasutamist, sest eeterlik õli muutub õhuhapniku tõttu kiiresti rääsunud. **Looduslik asukoht**: Metsik rosmariin kasvab kogu Vahemere lääne- ja keskosas – Portugali rannikualadest Joonia mereni. **Edukas kasvatamine:** Toas kasvatamine on võimalik aastaringselt. Vajutage heledaid seemneid ainult veidi niiskele potimuldale ja katke need vaid veidi mullasubstraadiga. Kata kultuurianum toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Tehke kultuurinõu heledaks jasoe 20-25 kraadi Celsiuse järgi. Hoidke mullapind niiske (nt veepihustiga), kuid mitte märg. Olenevalt kasvutemperatuurist ilmuvad esimesed seemikud kahe-kolme nädala pärast. **Parim asukoht:** Rosmariin armastab soojust ja päikest. Ta saab ka suvekuud õues veeta. **Optimaalne hooldus:** Rosmariini tuleks suvel ohtralt kasta, kuid vältida tuleks vettimist. Parim aeg lõikamiseks on kohe pärast õitsemist. **Talvel:** Kõige kindlam ja parim viis vajaliku talveune saamiseks on veeta talv valgusküllases ja jahedas ruumis siseruumides 5° kuni 8° Celsiuse järgi. Kasta ainult nii palju, et juurepall ei kuivaks.



Aito rosmariini

Rosmarinus officinalis

Der aromatisch würzige Duft Süditaliens und der Provence

Man erkennt den immergrünen, buschig verzweigten Rosmarin an seinem intensiven aromatischen Duft und an seinen tiefgrünen, schmalen und länglichen Blättern, die nach unten etwas umgerollt sind, um ihn gegen Austrocknung zu schützen. Die zahlreichen blauvioletten Blüten mit ihren weit aus der Blüte herausragenden Staubblättern können ab Februar bis in den Juni erscheinen. Seit der Antike ist Rosmarin ein beliebtes Heilkraut und wird seit dem frühen Mittelalter in Klostergärten kultiviert. Die Blätter haben eine Vielzahl pflanzlicher Inhaltsstoffe, die eine breite Anwendung in der Heilkunde ermöglichen. Auch in der traditionellen chinesischen Medizin spielt der Rosmarin eine Rolle, denn es soll regulierend auf das Qi wirken. Aktiiviset voimat: Luontoterapiassa rosmariinia käytetään sisäisesti stimuloimaan verenkiertoa ja estämään ilmavaivoja.Ulkoisesti rosmariini lisää verenkiertoa ja siksi sitä käytetään usein kylvyissä. Rosmariiniviini: Sekoita 20–30 grammaa tuoreita tai kuivattuja rosmariinin lehtiä (neuloja) litraan viiniä ja anna seoksen seistä viisi päivää. Siivilöi viini kahvisuodattimellaerottamaan yrtit viinistä. Kahden tai kolmen ruokalusikallisen päivässä pitäisi vahvistaa sydäntä ja verenkiertoa. Rentoutumiskylpy: Laita 100 g rosmariinin lehtiä 3 litraan vettä ja keitä. Anna vaikuttaa 15 minuuttia, siivilöi ja lisää kylpyveteen. Silppua rosmariini aina ennen käyttöä, sillä eteerinen öljy härskiää nopeasti ilman hapen vaikutuksesta. **Luonnollinen sijainti**: Villi rosmariini kasvaa Länsi- ja Keski-Välimerellä - Portugalin rannikkoalueilta Joonianmerelle. **Onnistunut viljely:** Sisäviljely on mahdollista ympäri vuoden. Paina vaaleita siemeniä vain vähän kostealle ruukkumultalle ja peitä ne vain vähän maaperällä. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Tee viljelyastiasta kirkas jalämmin 20-25 astetta. Pidä maaperä kosteana (esim. vesisumuttimella), mutta ei märkänä. Kasvulämpötilasta riippuen ensimmäiset taimet ilmestyvät kahden tai kolmen viikon kuluttua. **Paras sijainti:** Rosemary rakastaa lämpöä ja aurinkoa. Kesäkuukaudet hän voi myös viettää ulkona. **Optimaalinen hoito:** Rosmariinia tulee kastella kesällä runsaasti, mutta kastelua tulee välttää. Paras aika leikata on heti kukinnan jälkeen. **Talvella:** Turvallisin ja paras tapa saada tarvittava lepotila on viettää talvi valoisassa ja viileässä paikassa sisätiloissa 5–8 celsiusasteessa. Kastele vain sen verran, että juuripallo ei kuivu.



Romarin

Rosmarinus officinalis

Le parfum aromatisé et épicé de l'Italie du Sud et de la Provence

On reconnaît le romarin sempervirent et ramifié en forme de touffe par son arôme intense et par ses feuilles vert foncé, minces, et allongées qui sont un peu roulées en-dessous pour le protéger contre le dessèchement. Les nombreuses fleurs bleues violettes, avec leurs étamines incroyables peuvent apparaître à partir de février jusqu'en juin. Le romarin est une herbe médicinale populaire depuis l'Antiquité et est cultivé depuis le Moyen Âge dans des jardins de curé. Les feuilles ont de nombreux ingrédients végetaux qui permettent une application générale dans la médecine. Le romarin joue un rôle dans la médecine chinoise aussi, car il régulerait le qi. Forces agissantes : Dans la naturopathie, le romarin est utilisé pour stimuler la circulation du sang et contre la flatulence. A l'extérieur, le romarin stimule l'irrigation sanguine et est donc utilisé dans les bains. Vin de romarin : Mélangez 20 à 30 grammes de feuilles (aiguilles) de romarin fraîches ou séchées avec un litre de vin et laissez le mélange se reposer pendant cinq jours. Egouttez le vin avec un filtre de café, afin de séparer l'herbe du vin. Deux à trois cuillerées par jour doivent renforcer le coeur et le système circulatoire. Bain de détente : Mettez 100 grammes de feuilles de romarin dans 3 litres d'eau et bouillez l'eau. Laissez le mélange pendant 15 minutes, puis égouttez-le et ajoutez l'eau à l'eau du bain. Hachez toujours le romarin en cas de besoin seulement, car l'huile essentielle devient rance rapidement par l'oxygène. **Emplacement naturel**: Le romarin sauvage grandit dans toute la zone méditerranéenne occidentale et centrale, des régions côtières du Portugal jusqu'à la mer Ionienne. **Culture réussie:** La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année. Parsemez l'ensemencement léger un petit peu sur du terreau humide et recouvrez-les au plus très légèrement avec le substrat. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux heures tous les deux ou trois jours. Ceci prévient la formation de moisissures dans le terreau. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud de 20° à 25° Celsius. Maintenez la surface humide (avec un vaporisateur d'eau, par exemple), mais pas mouillé. Les premiers semis apparaissent après deux à trois semaines en fonction de la température. **Le meilleur emplacement:** Le romarin aime la chaleur et le soleil. Il peut bien passer l'été en plein air aussi. **Soins optimaux:** Le romarin doit être abondamment arrosé en été, mais vous devez éviter l'eau stagnante. Le meilleur temps de tailler la plante est directement après la floraison. **En hiver:** L'hivernage le plus sûr et optimal est dans un endroit lumineux et froid à la maison à 5°-8° Celsius. Arrosez seulement assez pour que la motte de racines ne se dessèche pas.



Πραγματικό δεντρολίβανο

Rosmarinus officinalis

Το αρωματικό, πικάντικο άρωμα της νότιας Ιταλίας και της Προβηγκίας

Το αειθαλές, θαμνώδες, διακλαδισμένο δεντρολίβανο μπορεί να αναγνωριστεί από το έντονο αρωματικό του άρωμα και τα βαθυπράσινα, στενά και επιμήκη φύλλα του, τα οποία είναι ελαφρώς κουλουριασμένα για να τα προστατεύσουν από το στέγνωμα. Τα πολυάριθμα μπλε-βιολετί άνθη με τους στήμονες τους να προεξέχουν μακριά από το λουλούδι μπορούν να εμφανιστούν από τον Φεβρουάριο έως τον Ιούνιο. Το δεντρολίβανο ήταν ένα δημοφιλές φαρμακευτικό βότανο από την αρχαιότητα και καλλιεργούνταν στους κήπους των μοναστηριών από τον πρώιμο Μεσαίωνα. Τα φύλλα έχουν μια ποικιλία φυτικών συστατικών που επιτρέπουν ένα ευρύ φάσμα ιατρικών χρήσεων. Το δεντρολίβανο παίζει επίσης ρόλο στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική επειδή λέγεται ότι έχει ρυθμιστική επίδραση στο Qi. Ενεργητικές δυνάμεις: Στη φυσιοπάθεια, το δεντρολίβανο χρησιμοποιείται εσωτερικά για την τόνωση της κυκλοφορίας και κατά του μετεωρισμού.Εξωτερικά, το δεντρολίβανο αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και ως εκ τούτου χρησιμοποιείται συχνά στα μπάνια. Κρασί από δεντρολίβανο: Ανακατέψτε 20 έως 30 γραμμάρια φρέσκων ή αποξηραμένων φύλλων δεντρολίβανου (βελόνες) με ένα λίτρο κρασί και αφήστε το μείγμα να καθίσει για πέντε ημέρες. Στραγγίζουμε το κρασί με ένα φίλτρο καφέγια να ξεχωρίσετε τα βότανα από το κρασί. Δύο με τρεις κουταλιές της σούπας την ημέρα θα πρέπει να ενισχύουν την καρδιά και το κυκλοφορικό. Λουτρό χαλάρωσης: Βάλτε 100 γραμμάρια φύλλα δεντρολίβανου σε 3 λίτρα νερό και βράστε το. Αφήνουμε για 15 λεπτά, στη συνέχεια σουρώνουμε και προσθέτουμε στο νερό του μπάνιου. Πάντα ψιλοκόβετε το δεντρολίβανο πριν από τη χρήση, καθώς το αιθέριο έλαιο γίνεται γρήγορα ταγγισμένο λόγω του οξυγόνου στον αέρα. **Φυσική τοποθεσία**: Το άγριο δεντρολίβανο φύεται σε όλη τη δυτική και κεντρική Μεσόγειο - από τις παράκτιες περιοχές της Πορτογαλίας έως το Ιόνιο Πέλαγος. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Πιέστε τους ελαφρούς σπόρους μόνο λίγο σε υγρό χώμα γλάστρας και καλύψτε τους μόνο ελαφρά με το υπόστρωμα εδάφους. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Κάντε το δοχείο καλλιέργειας φωτεινό καιζεστό στους 20 με 25° Κελσίου. Διατηρήστε την επιφάνεια του εδάφους υγρή (π.χ. με ψεκαστήρα νερού) αλλά όχι υγρή. Ανάλογα με τη θερμοκρασία ανάπτυξης, τα πρώτα σπορόφυτα εμφανίζονται μετά από δύο έως τρεις εβδομάδες. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το δεντρολίβανο αγαπά τη ζεστασιά και τον ήλιο. Μπορεί επίσης να περάσει τους καλοκαιρινούς μήνες σε εξωτερικούς χώρους. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το δεντρολίβανο πρέπει να ποτίζεται άφθονο το καλοκαίρι, αλλά πρέπει να αποφεύγεται η υπερχείλιση. Η καλύτερη στιγμή για κοπή είναι αμέσως μετά την ανθοφορία. **Το χειμώνα:** Ο ασφαλέστερος και καλύτερος τρόπος για να έχετε την απαραίτητη χειμερία νάρκη είναι να περάσετε το χειμώνα σε ένα φωτεινό και δροσερό μέρος σε εσωτερικούς χώρους στους 5° έως 8° Κελσίου. Ποτίστε μόνο τόσο ώστε να μην στεγνώσει η ρίζα.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Rosemary fíor

Rosmarinus officinalis

Aramatach, boladh spicy na hIodáile theas agus Provence

Is féidir an rósmáire síorghlas, torach, brainseach a aithint trína boladh dian aramatach agus a duilleoga glasa, caola agus fadaithe, atá cuachta síos beagán chun iad a chosaint ó thriomacht. Is féidir leis na bláthanna gorm-violet iomadúla a bhfuil a stamens protruding i bhfad ó na bláthanna le feiceáil ó Feabhra go Meitheamh. Tá an-tóir ar Rosemary mar luibh leighis ó ré ársa agus tá sé saothraithe i ngairdíní na mainistreach ó thús na Meánaoise. Tá éagsúlacht comhábhair luibhe ag na duilleoga a cheadaíonn raon leathan úsáidí míochaineacha. Tá ról ag Rosemary freisin i míochaine traidisiúnta na Síne toisc go ndeirtear go bhfuil éifeacht rialaithe aige ar Qi. Cumhachtaí gníomhacha: I naturopathy, úsáidtear Rosemary go hinmheánach chun an scaipeadh a spreagadh agus i gcoinne flatulence.Go seachtrach, méadaíonn Rosemary scaipeadh fola agus dá bhrí sin is minic a úsáidtear i folcthaí. Fíon Rosemary: Measc 20 go 30 gram de duilleoga Rosemary úr nó triomaithe (snáthaidí) le lítear fíona agus lig an meascán suí ar feadh cúig lá. Strain an fíon le scagaire caifena luibheanna a scaradh ón bhfíon. Ba chóir go 2-3 spúnóg bhoird in aghaidh an lae an croí agus an scaipeadh a neartú. Folctha scíthe: Cuir 100 g de duilleoga Rosemary i 3 lítear uisce agus é a fhiuchadh suas. Fág ar feadh 15 nóiméad, ansin brú agus cuir leis an uisce folctha. Gearr an rósmáire i gcónaí sula n-úsáidfear é, toisc go n-éiríonn an ola riachtanach go mear mar gheall ar an ocsaigin san aer. **Suíomh nádúrtha**: Fásann Rosemary fiáin ar fud na Meánmhara thiar agus lárnach - ó réigiúin chósta na Portaingéile go dtí an Mhuir Iónach. **Saothrú rathúil:** Is féidir saothrú taobh istigh ar feadh na bliana. Brúigh na síolta solais beagán ar ithir potaithe tais agus clúdaigh ach beagán iad leis an tsubstráit ithreach. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cuireann sé seo cosc ar mhúnla a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Déan an soitheach cultúir geal aguste ag 20 go 25 ° Celsius. Coinnigh dromchla na hithreach tais (m.sh. le spraeire uisce) ach ná bíodh sé fliuch. Ag brath ar an teocht atá ag fás, feictear na chéad síológa tar éis dhá nó trí seachtaine. **An suíomh is fearr:** Is breá le Rosemary teas agus grian. Is féidir leis mionna an tsamhraidh a chaitheamh amuigh faoin aer freisin. **Cúram is fearr is féidir:** Ba chóir Rosemary a uisce go flúirseach sa samhradh, ach ba cheart uisce a sheachaint. Is é an t-am is fearr chun gearrtha díreach tar éis bláthanna. **Sa gheimhreadh:** Is é an bealach is sábháilte agus is fearr chun an geimhriú riachtanach a fháil ná an geimhreadh a chaitheamh in áit éadrom agus fionnuar taobh istigh ag 5° go 8° Celsius. Uisce ach go leor chun an liathróid fhréamh a choinneáil ó thriomú amach.



Ekta rósmarín

Rosmarinus officinalis

Arómatískur, kryddaður ilmur Suður-Ítalíu og Provence

Sígræna, kjarnkennda, greinótta rósmarínið má þekkja á ákafa ilmandi ilm þess og djúpgrænu, mjóa og ílanga laufblöðin, sem eru örlítið krulluð niður til að verja þau gegn þurrkun. Hin fjölmörgu bláfjólublá blóm með stamparnir sem standa langt út úr blóminu geta birst frá febrúar til júní. Rósmarín hefur verið vinsæl lækningajurt frá fornu fari og hefur verið ræktað í klausturgörðum frá því snemma á miðöldum. Blöðin innihalda margs konar jurtaefni sem gera kleift að nota margvíslega lækninganotkun. Rósmarín gegnir einnig hlutverki í hefðbundinni kínverskri læknisfræði vegna þess að það er sagt hafa stjórnandi áhrif á Qi. Virkir kraftar: Í náttúrulækningum er rósmarín notað innvortis til að örva blóðrásina og gegn vindgangi.Að utan eykur rósmarín blóðrásina og er því oft notað í böð. Rósmarínvín: Blandið 20 til 30 grömmum af ferskum eða þurrkuðum rósmarínlaufum (nálum) saman við lítra af víni og látið blönduna standa í fimm daga. Síið vínið með kaffisíuað skilja kryddjurtirnar frá víninu. Tvær til þrjár matskeiðar á dag ættu að styrkja hjartað og blóðrásina. Slökunarbað: Setjið 100 g af rósmarínlaufum í 3 lítra af vatni og sjóðið upp. Látið standa í 15 mínútur, síið síðan og bætið við baðvatnið. Alltaf saxið rósmarín fyrir notkun þar sem ilmkjarnaolían verður fljótt þrákn vegna súrefnis í loftinu. **Náttúruleg staðsetning**: Villt rósmarín vex um vestanverða og miðlæga Miðjarðarhafið - frá strandhéruðum Portúgals til Jónahafs. **Árangursrík ræktun:** Ræktun innandyra er möguleg allt árið um kring. Þrýstu ljósu fræjunum aðeins á rakan pottajarðveg og hyldu þau aðeins með jarðveginum. Hyljið ræktunarílátið með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Gerðu ræktunarílátið bjart oghita við 20 til 25° á Celsíus. Haltu jarðvegsyfirborðinu röku (t.d. með vatnsúða) en ekki blautu. Það fer eftir vaxtarhitastigi, fyrstu plönturnar birtast eftir tvær til þrjár vikur. **Besta staðsetningin:** Rosemary elskar hlýju og sól. Hann getur líka eytt sumarmánuðunum utandyra. **Besta umönnun:** Rósmarín ætti að vökva ríkulega á sumrin, en forðast ætti vatnslosun. Besti tíminn til að skera er rétt eftir blómgun. **Á veturna:** Öruggasta og besta leiðin til að ná nauðsynlegum dvala er að eyða vetrinum á léttum og köldum stað innandyra við 5° til 8° Celsíus. Vatn aðeins nóg til að koma í veg fyrir að rótarkúlan þorni.



Rosmarino

Rosmarinus officinalis

Il profumo aromatico e speziato del Sud Italia e della Provenza.

Il Rosmarino è una sempreverde cespugliosa e ramificata che si riconosce per il profumo aromatico intenso delle foglie. Queste sono allungate e fine, di color verde scuro e con i margini leggermente revoluti verso il basso, per proteggersi dalla siccità. I numerosi fiori blu-violetti, con stami molto sporgenti, compaiono da febbraio a giugno. Sin dall'antichità il Rosmarino è una pianta officinale molto apprezzata, che veniva coltivata dal primo Medioevo nei giardini dei conventi. Le foglie contengono una varietà di sostanze vegetali che offre molte possibilità di utilizzo nella fitoterapia. Anche nella medicina tradizionale cinese il Rosmarino ha un ruolo importante, poiché funge da regolatore del Qi. Proprietà: nella medicina naturale il Rosmarino è assunto per uso interno come stimolante della circolazione e contro il meteorismo. Assunto per uso esterno, il Rosmarino aiuta ad incrementare la circolazione sanguinea e viene per questo aggiunto ai bagni. Per preparare un vino al Rosmarino: miscelate 20-30 grammi di foglie (aghi) di Rosmarino, fresche o essiccate, con un litro di vino e lasciate riposare per cinque giorni. Filtrate il vino con un filtro da caffè, per separare l'erba dal vino. Due o tre cucchiai al giorno rafforzeranno cuore e circolazione. Per preparare un bagno rilassante: fate bollire 100 grammi di foglie Rosmarino in un litro d'acqua, lasciate riposare 15 minuti, poi filtrate e aggiungete all'acqua nella vasca da bagno. Ricordate di sminuzzare le foglie non prima dell'utilizzo, perché l'olio essenziale si volatilizza velocemente a contatto con l'ossigeno dell'aria. **Posizione naturale**: Il Rosmarino cresce selvatico in tutte le zone del Mediterraneo centrale e occidentale, dalle regioni costiere del Portogallo al Mar Ionio. **Coltivazione riuscita:** La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno. Mettete i semi a dimora premendo leggermente nella terra di coltivo umida e ricopriteli solo poco con il substrato. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente, sulla quale praticherete 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 fra i 20° e i 25°C e mantenete la superficie della terra umida (ad esempio usando uno spruzzino) ma non bagnata. A seconda della temperatura della coltivazione, le prime piantine compariranno da due a tre settimane dopo. **La posizione migliore:** Il Rosmarino predilige ambienti caldi e soleggiati. Può trascorrere bene i mesi estivi all'aperto. **Cura ottimale:** Il Rosmarino dovrebbe essere innaffiato abbondantemente soprattutto in estate, evitando i ristagni idrici. Il miglior momento per potare è subito dopo la fioritura. **In inverno:** Per il necessario periodo di riposo invernale è ottimale e più sicuro sistemare la pianta in casa, fra i 5° e gli 8° C. Innaffiate solo il minimo necessario per non far seccare il pane di radici.



Pravi ružmarin

Rosmarinus officinalis

Aromatični, začinski miris južne Italije i Provanse

Zimzeleni, grmoliki, razgranati ružmarin prepoznajemo po intenzivnom aromatičnom mirisu i dubokim zelenim, uskim i duguljastim listovima koji su blago uvijeni prema dolje kako bi ih zaštitili od isušivanja. Brojni plavoljubičasti cvjetovi čiji prašnici strše daleko od cvijeta mogu se pojaviti od veljače do lipnja. Ružmarin je popularna ljekovita biljka od davnina, a uzgaja se u samostanskim vrtovima od ranog srednjeg vijeka. Lišće ima niz biljnih sastojaka koji omogućuju širok raspon medicinskih upotreba. Ružmarin također igra ulogu u tradicionalnoj kineskoj medicini jer se kaže da ima regulirajući učinak na Qi. Djelotvorna svojstva: U naturopatiji se ružmarin koristi za unutarnju primjenu za poticanje cirkulacije i protiv nadutosti.Izvana ružmarin pojačava cirkulaciju krvi pa se često koristi u kupkama. Vino od ružmarina: 20 do 30 grama svježih ili suhih listova (iglica) ružmarina pomiješajte s litrom vina i ostavite da odstoji pet dana. Procijedite vino pomoću filtera za kavuda se bilje odvoji od vina. Dvije do tri žlice dnevno trebale bi ojačati srce i cirkulaciju. Kupka za opuštanje: 100 g listova ružmarina staviti u 3 litre vode i prokuhati. Ostavite 15 minuta, zatim procijedite i dodajte vodi za kupanje. Ružmarin prije upotrebe uvijek nasjeckajte jer eterično ulje brzo užegne zbog kisika u zraku. **Zemlja porijekla**: Divlji ružmarin raste diljem zapadnog i središnjeg Sredozemlja – od obalnih područja Portugala do Jonskog mora. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine. Lagane sjemenke samo malo pritisnite na vlažnu zemlju za posude i samo ih malo prekrijte zemljanim supstratom. Posudu s kulturom prekrijte prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. Učinite posudu s kulturom svijetlom itoplo na 20 do 25°C. Održavajte površinu tla vlažnom (npr. raspršivačem vode), ali ne mokrom. Ovisno o temperaturi uzgoja, prve sadnice pojavljuju se nakon dva do tri tjedna. **Najbolja lokacija:** Ružmarin voli toplinu i sunce. I ljetne mjesece može provesti na otvorenom. **Optimalna njega:** Ružmarin ljeti treba obilno zalijevati, ali treba izbjegavati zalijevanje. Najbolje vrijeme za rezanje je odmah nakon cvatnje. **U zimi:** Najsigurniji i najbolji način za potrebnu hibernaciju je provesti zimu na svjetlom i hladnom mjestu u zatvorenom prostoru na 5° do 8° Celzijusa. Zalijevajte tek toliko da se korijenska kugla ne osuši.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Īsts rozmarīns

Rosmarinus officinalis

Aromātiskā, pikanta Dienviditālijas un Provansas smarža

Mūžzaļo, kuplo, zaraino rozmarīnu var atpazīt pēc tā intensīvās aromātiskās smaržas un dziļi zaļajām, šaurajām un iegarenajām lapām, kas ir nedaudz saritinātas, lai pasargātu tās no izžūšanas. Daudzi zili violetie ziedi ar putekšņlapām, kas izvirzīti tālu no zieda, var parādīties no februāra līdz jūnijam. Rozmarīns ir bijis populārs ārstniecības augs kopš seniem laikiem, un to audzē klostera dārzos kopš agrīnajiem viduslaikiem. Lapās ir dažādas augu sastāvdaļas, kas ļauj plaši izmantot medicīnā. Rozmarīnam ir nozīme arī tradicionālajā ķīniešu medicīnā, jo tiek uzskatīts, ka tam ir regulējoša ietekme uz Qi. Aktīvās spējas: Naturopātijā rozmarīnu lieto iekšēji, lai stimulētu asinsriti un novērstu meteorisms.Ārēji rozmarīns palielina asinsriti, tāpēc to bieži izmanto vannās. Rozmarīna vīns: sajauciet 20 līdz 30 gramus svaigu vai žāvētu rozmarīna lapu (skuju) ar litru vīna un ļaujiet maisījumam nostāvēties piecas dienas. Izkāš vīnu ar kafijas filtrulai atdalītu garšaugus no vīna. Divām līdz trim ēdamkarotēm dienā vajadzētu stiprināt sirdi un asinsriti. Relaksācijas vanna: Ielieciet 100 g rozmarīna lapu 3 litros ūdens un uzvāriet. Atstāj uz 15 minūtēm, tad izkāš un pievieno vannas ūdenim. Pirms lietošanas vienmēr sasmalciniet rozmarīnu, jo ēteriskā eļļa gaisā esošā skābekļa dēļ ātri kļūst sasmakusi. **Dabiska vieta**: Savvaļas rozmarīns aug visā Vidusjūras rietumu un centrālajā daļā – no Portugāles piekrastes reģioniem līdz Jonijas jūrai. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšana telpās ir iespējama visu gadu. Vieglās sēklas tikai nedaudz uzspiediet uz mitras stādīšanas augsnes un tikai nedaudz pārklājiet tās ar augsnes substrātu. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Padarīt kultūras trauku gaišu unsilts no 20 līdz 25 grādiem pēc Celsija. Uzturiet augsnes virsmu mitru (piemēram, ar ūdens smidzinātāju), bet ne mitru. Atkarībā no augšanas temperatūras pirmie stādi parādās pēc divām līdz trim nedēļām. **Labākā atrašanās vieta:** Rozmarīns mīl siltumu un sauli. Viņš var arī pavadīt vasaras mēnešus ārā. **Optimāla aprūpe:** Vasarā rozmarīns jālaista bagātīgi, taču jāizvairās no ūdens aizsērēšanas. Labākais laiks griešanai ir tūlīt pēc ziedēšanas. **Ziemā:** Drošākais un labākais veids, kā iegūt nepieciešamo ziemas guļas stāvokli, ir ziemu pavadīt gaišā un vēsā vietā iekštelpās 5° līdz 8° pēc Celsija. Laistiet tikai tik daudz, lai sakņu kamols neizžūtu.



Tikras rozmarinas

Rosmarinus officinalis

Aromatingas, pikantiškas Pietų Italijos ir Provanso kvapas

Visžalius, krūminius, šakotus rozmarinus galima atpažinti iš intensyvaus aromatinio kvapo ir giliai žalių, siaurų ir pailgų lapų, kurie šiek tiek susiraito, kad apsaugotų nuo išdžiūvimo. Daugybė mėlynai violetinių žiedų, kurių kuokeliai išsikišę toli nuo žiedo, gali pasirodyti nuo vasario iki birželio mėn. Rozmarinas buvo populiarus vaistinis augalas nuo seniausių laikų ir buvo auginamas vienuolyno soduose nuo ankstyvųjų viduramžių. Lapuose yra įvairių augalinių ingredientų, kuriuos galima naudoti įvairiais vaistais. Rozmarinas taip pat vaidina svarbų vaidmenį tradicinėje kinų medicinoje, nes teigiama, kad jis reguliuoja Qi. Aktyvios galios: Natūropatijoje rozmarinas naudojamas viduje, kad paskatintų kraujotaką ir nuo vidurių pūtimo.Išoriškai rozmarinas gerina kraujotaką, todėl dažnai naudojamas voniose. Rozmarinų vynas: 20–30 gramų šviežių arba džiovintų rozmarinų lapų (spyglių) sumaišykite su litru vyno ir leiskite mišiniui nusistovėti penkias dienas. Vyną nukoškite kavos filtruatskirti žoleles nuo vyno. Du-trys šaukštai per dieną turėtų sustiprinti širdį ir kraujotaką. Atsipalaidavimo vonia: 100 g rozmarino lapų užpilkite 3 litrais vandens ir užvirinkite. Palikite 15 minučių, tada nukoškite ir įpilkite į vonios vandenį. Prieš naudodami visada susmulkinkite rozmariną, nes dėl ore esančio deguonies eterinis aliejus greitai apkarsta. **Natūrali vieta**: Laukiniai rozmarinai auga visame vakariniame ir centriniame Viduržemio jūros regione – nuo Portugalijos pakrančių regionų iki Jonijos jūros. **Sėkmingas auginimas:** Auginti patalpose galima ištisus metus. Šviesiąsias sėklas tik šiek tiek įspauskite ant drėgnos vazoninės žemės ir tik šiek tiek padenkite dirvos substratu. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleidžia augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Padarykite kultūros indą šviesų iršilta nuo 20 iki 25 laipsnių Celsijaus. Dirvos paviršių laikykite drėgną (pvz., vandens purkštuvu), bet ne šlapią. Priklausomai nuo augimo temperatūros, pirmieji daigai pasirodo po dviejų-trijų savaičių. **Geriausia vieta:** Rozmarinas mėgsta šilumą ir saulę. Vasarą jis taip pat gali praleisti lauke. **Optimali priežiūra:** Vasarą rozmarinus reikia laistyti gausiai, tačiau reikėtų vengti užmirkimo. Geriausias laikas pjauti yra iškart po žydėjimo. **Žiemą:** Saugiausias ir geriausias būdas gauti reikiamą žiemos miegą – žiemoti šviesioje ir vėsioje patalpoje, 5°–8°C temperatūroje. Laistykite tik tiek, kad šaknies gumulas neišdžiūtų.



Klin veru

Rosmarinus officinalis

Ir-riħa aromatika u pikkanti tan-Nofsinhar tal-Italja u Provence

Ir-klin evergreen, bushy, ramifikat jista 'jiġi rikonoxxut mir-riħa aromatika intensa tiegħu u l-weraq aħdar skur, dojoq u tawwali, li huma kemmxejn indivja biex jipproteġuhom milli jinxfu. Il-fjuri numeruži blu-vjola bl-istamens tagħhom joħorġu 'l bogħod mill-fjura jistgħu jidhru minn Frar sa Ġunju. Il-klin ilu ħaxix mediċinali popolari minn żminijiet antiki u ilu kkultivat fil-ġonna tal-monasteru mill-bidu tal-Medju Evu. Il-weraq għandhom varjetà ta 'ingredjenti veġetali li jippermettu firxa wiesgħa ta' użi mediċinali. Il-klin għandu wkoll rwol fil-mediċina tradizzjonali Ċiniża għax jingħad li għandu effett regolatorju fuq il-Qi. Setgħat attivi: Fin-naturopatija, ir-klin jintuża internament biex jistimula ċ-ċirkolazzjoni u kontra l-flatulenza.Esternament, ir-klin iżid iċ-ċirkolazzjoni tad-demm u għalhekk spiss jintuża fil-banjijiet. Inbid tar-rosmarin: Ħallat 20 sa 30 gramma ta' weraq tar-klin frisk jew imnixxef (labar) ma' litru inbid u ħalli t-taħlita toqgħod għal ħamest ijiem. Iffiltra l-inbid b'filtru tal-kafèbiex tissepara l-ħxejjex mill-inbid. Żewġ sa tliet imgħaref kuljum għandhom isaħħu l-qalb u ċ-ċirkolazzjoni. Banju ta 'rilassament: Poġġi 100 g weraq tar-klin fi 3 litri ta' ilma u għalliha. Ħalli għal 15-il minuta, imbagħad strappa u żid mal-ilma tal-banju. Dejjem aqta' klin qabel l-użu, peress li ż-żejt essenzjali malajr isir misnieħ minħabba l-ossiġnu fl-arja. **Post naturali**: Ir-klin selvaġġ jikber madwar il-Punent u ċ-ċentru tal-Mediterran - mir-reġjuni kostali tal-Portugall sal-Baħar Jonju. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Il-kultivazzjoni fuq ġewwa hija possibbli s-sena kollha. Agħfas iż-żrieragħ ħfief ftit biss fuq ħamrija tal-qsari niedja u għattihom ftit biss bis-sottostrat tal-ħamrija. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprovdi b'toqob. Dan jipproteġi l-ħamrija milli tinxef. Għandek tneħħi l-fojl għal sagħtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-ħamrija li qed tikber. Agħmel il-bastiment tal-kultura jgħajjat usħun f'20 sa 25 ° Celsius. Żomm il-wiċċ tal-ħamrija niedja (eż. bi sprejer tal-ilma) iżda mhux imxarrab. Skont it-temperatura tat-tkabbir, l-ewwel nebbieta jidhru wara ġimgħatejn sa tliet ġimgħat. **L-aħjar post:** Rosemary iħobb is-sħana u x-xemx. Jista' wkoll iqatta' x-xhur tas-sajf barra. **Kura ottimali:** Il-klin għandu jissaqqi b'mod abbundanti fis-sajf, iżda l-ilma għandu jiġi evitat. L-aħjar ħin biex tnaqqas huwa eżatt wara l-fjur. **Fix-xitwa:** L-aktar mod sigur u aħjar biex tikseb l-ibernazzjoni meħtieġa huwa li tqatta 'x-xitwa f'post ħafif u frisk ġewwa f'5° sa 8° Celsius. Ilma biss biżżejjed biex iżżomm il-boċċa tal-għeruq milli tinxef.



Medicinale Planten - Echte Rozemarijn

Rosmarinus officinalis

De aromatische kruidige geur van Zuid-Italië en de Provence

Je herkent de groenblijvende, bossige vertakte rozemarijn aan zijn intense aromatische geur en aan zijn diepgroene, smalle en langwerpige bladeren, die lichtjes naar beneden zijn gerold om hem te beschermen tegen uitdroging. De talrijke blauwviolette bloemen waarvan de meeldraden ver uit de bloei steken, kunnen van februari tot juni verschijnen. Rozemarijn is al sinds de oudheid een populair geneeskrachtig kruid en wordt sinds de vroege middeleeuwen in kloostertuinen verbouwd. De bladeren bevatten een groot aantal kruideningrediënten die een brede toepassing in de geneeskunde mogelijk maken. Rozemarijn speelt ook een rol in de traditionele Chinese geneeskunde omdat het een regulerend effect zou hebben op Qi. Actieve krachten: In de natuurgeneeskunde wordt rozemarijn intern gebruikt om de bloedsomloop te stimuleren en tegen winderigheid. Uitwendig verhoogt rozemarijn de bloedcirculatie en wordt daarom vaak in baden gebruikt. Rozemarijnwijn: Meng 20 tot 30 gram verse of gedroogde rozemarijnblaadjes (naalden) met 1 liter wijn en laat het mengsel vijf dagen rusten. Zeef de wijn met een koffiefilter om de kruiden van de wijn te scheiden. Twee tot drie eetlepels per dag zouden het hart en de bloedsomloop versterken. Ontspanningsbad: voeg 100 g rozemarijnblaadjes toe aan 3 liter water en kook dit aan de kook. Laat het 15 minuten trekken, zeef het dan en voeg het toe aan het badwater. Maal rozemarijn altijd als je het gebruikt, omdat de zuurstof in de lucht de etherische olie snel ranzig maakt. **Natuurlijke locatie**: De wilde rozemarijn groeit in het hele westelijke en centrale Middellandse Zeegebied - van de kustgebieden van Portugal tot de Ionische Zee. **Succesvolle teelt:** Binnen kweken is het hele jaar mogelijk. Druk de lichte zaden een beetje op vochtige potgrond en bedek ze een klein beetje met het bodemsubstraat. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de teeltgrond. Zet de zaadbak op een lichte en warme plaats bij 20 à 25 ° Celsius. Houd het aardoppervlak vochtig (bijv. Met een watersproeier), maar niet nat. Afhankelijk van de teelttemperatuur verschijnen de eerste zaailingen na twee tot drie weken. **De beste locatie:** Rozemarijn houdt van warmte en zon. Hij kan ook de zomermaanden buiten doorbrengen. **Optimale verzorging:** Rozemarijn moet in de zomer overvloedig worden bewaterd, maar wateroverlast moet worden vermeden. De beste tijd om te snijden is direct na de bloei. **In de winter:** De veiligste en optimale winterrust is een heldere en koele winter in huis van 5 ° tot 8 ° Celsius. Geef alleen voldoende water zodat de kluit niet uitdroogt.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Ekte rosmarin

Rosmarinus officinalis

Den aromatiske, krydrede duften av Sør-Italia og Provence

Den eviggrønne, buskete, forgrenede rosmarinen kan gjenkjennes på sin intense aromatiske duft og dens dypgrønne, smale og langstrakte blader, som er lett krøllet ned for å beskytte dem mot å tørke ut. De tallrike blåfiolette blomstene med støvbærere som stikker langt fra blomsten kan dukke opp fra februar til juni. Rosmarin har vært en populær medisinsk urt siden antikken og har blitt dyrket i klosterhager siden tidlig middelalder. Bladene har en rekke urteingredienser som tillater et bredt spekter av medisinsk bruk. Rosmarin spiller også en rolle i tradisjonell kinesisk medisin fordi det sies å ha en regulerende effekt på Qi. Aktive krefter: I naturmedisin brukes rosmarin innvortes for å stimulere sirkulasjonen og mot flatulens.Utvortes øker rosmarin blodsirkulasjonen og brukes derfor ofte i bad. Rosmarinvin: Bland 20 til 30 gram friske eller tørkede rosmarinblader (nåler) med en liter vin og la blandingen stå i fem dager. Sil vinen med et kaffefilterå skille urtene fra vinen. To til tre spiseskjeer om dagen skal styrke hjertet og sirkulasjonen. Avslapningsbad: Ha 100 g rosmarinblader i 3 liter vann og kok det opp. La stå i 15 minutter, sil deretter og tilsett i badevannet. Hakk alltid rosmarin før bruk, da den eteriske oljen raskt blir harsk på grunn av oksygenet i luften. **Naturlig beliggenhet**: Vill rosmarin vokser i hele det vestlige og sentrale Middelhavet – fra kystområdene i Portugal til Det joniske hav. **Vellykket dyrking:** Innendørs dyrking er mulig hele året. Press de lette frøene bare litt på fuktig pottejord og dekk dem bare litt med jordsubstratet. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på den voksende jorda. Gjør kulturkaret lyst ogvarm ved 20 til 25 grader Celsius. Hold jordoverflaten fuktig (f.eks. med en vannsprøyte), men ikke våt. Avhengig av veksttemperaturen vises de første frøplantene etter to til tre uker. **Den beste beliggenheten:** Rosmarin elsker varme og sol. Han kan også tilbringe sommermånedene utendørs. **Optimal omsorg:** Rosmarin bør vannes rikelig om sommeren, men vannlogging bør unngås. Den beste tiden å kutte er rett etter blomstring. **Om vinteren:** Den sikreste og beste måten å få nødvendig dvalemodus på er å tilbringe vinteren på et lett og kjølig sted innendørs ved 5° til 8° Celsius. Vann bare nok til at rotklumpen ikke tørker ut.



Prawdziwy Rozmaryn

Rosmarinus officinalis

Aromatyczny korzenny zapach południowych Włoch i Prowansji

Zimozielony, krzaczasty rozgałęziony rozmaryn można łatwo rozpoznać po intensywnym aromatycznym zapachu i ciemnozielonych, smukłych i długich liściach, które są lekko zwinięte, aby zapobiec więdnięciu. Od lutego do czerwca roślina wytwarza liczne niebiesko-fioletowe kwiaty z mocno wystającymi pręcikami. Rozmaryn jest popularnym ziołem leczniczym od czasów starożytnych i jest uprawiany w ogrodach klasztornych od średniowiecza. Liście mają różne składniki ziołowe, które pozwalają na szerokie zastosowanie w sztukach leczniczych. Rozmaryn jest również znany w tradycyjnej medycynie chińskiej ze swojego regulującego wpływu na Qi. Substancje czynne: W medycynie naturalnej stosowany wewnętrznie w celu poprawy krążenia i przeciw wzdęciom. Przy aplikacji zewnętrznej rozmaryn pobudza przepływ krwi i jest często stosowany jako dodatek do kąpieli. Wino rozmarynowe: Wlać około 20 do 30 g świeżych lub suszonych liści (igieł) do jednego litra wina i odstawić na około pięć dni. Następnie możesz przesiać napar przez filtr do kawy, aby wyekstrahować zioło z wina. Dwie do trzech łyżek wina dziennie wzmocni serce i krążenie. Kąpiel relaksacyjna: Zagotuj około 100 g liści z trzema litrami wody, gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut i po odcedzeniu dodaj do kąpieli. Zawsze miel rozmaryn na krótko przed użyciem, ponieważ olejek eteryczny dość szybko się schnie. **Naturalne położenie**: Rozmaryn rośnie w dzikiej różnorodności w całym zachodnim i środkowym regionie Morza Śródziemnego, od przybrzeżnych obszarów Portugalii po Morze Jońskie. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Wystarczy lekko docisnąć nasiona do wilgotnego kompostu doniczkowego i umieścić na nim bardzo mało ziemi kompostowej. Przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby ziemia nie wyschła, ale nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmuj ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w miejscu jasnym i ciepłym o temperaturze od 20 ° C do 25 ° Celsjusza i utrzymuj ziemię - na przykład za pomocą rozpylacza wody - wilgotną, ale nie mokrą. W zależności od temperatury rozmnażania pierwsze sadzonki wyrosną po dwóch do trzech tygodniach. **Najlepsza lokalizacja:** Rozmaryn najlepiej przechowywać w ciepłym i słonecznym miejscu. Latem można go również umieścić na zewnątrz. **Optymalna pielęgnacja:** Podlewaj roślinę obficie latem, ale unikaj podlewania. Najlepszy czas na przycinanie to zaraz po kwitnieniu. **W zimę:** Rozmaryn najlepiej hibernuje w jasnym i chłodnym pomieszczeniu w temperaturze od około 5 ° do 8 ° Celsjusza. Podlewaj tylko tyle, aby korzenie nie wysychały.



Alecrim verdadeiro

Rosmarinus officinalis

O aroma aromático e picante do sul da Itália e da Provença

O alecrim perene, espesso e ramificado pode ser reconhecido pelo seu intenso aroma aromático e pelas suas folhas verde-escuras, estreitas e alongadas, ligeiramente enroladas para protegê-las do ressecamento. As numerosas flores azul-violeta com seus estames projetando-se longe da flor podem aparecer de fevereiro a junho. O alecrim é uma erva medicinal popular desde os tempos antigos e é cultivado nos jardins dos mosteiros desde o início da Idade Média. As folhas têm uma variedade de ingredientes à base de plantas que permitem uma ampla gama de usos medicinais. O alecrim também desempenha um papel na medicina tradicional chinesa, porque diz ter um efeito regulador sobre o Qi. Poderes ativos: Na naturopatia, o alecrim é usado internamente para estimular a circulação e contra a flatulência.Externamente, o alecrim aumenta a circulação sanguínea e por isso é muito utilizado em banhos. Vinho de alecrim: Misture 20 a 30 gramas de folhas frescas ou secas de alecrim (agulhas) com um litro de vinho e deixe a mistura descansar por cinco dias. Coe o vinho com um filtro de caféseparar as ervas do vinho. Duas a três colheres de sopa por dia devem fortalecer o coração e a circulação. Banho de relaxamento: Coloque 100 g de folhas de alecrim em 3 litros de água e ferva. Deixe por 15 minutos, depois coe e adicione à água do banho. Pique sempre o alecrim antes de usar, pois o óleo essencial fica rançoso rapidamente devido ao oxigênio do ar. **Localização natural**: O alecrim selvagem cresce em todo o Mediterrâneo ocidental e central - desde as regiões costeiras de Portugal até o Mar Jônico. **Cultivo bem sucedido:** O cultivo interno é possível durante todo o ano. Pressione as sementes leves apenas um pouco no solo úmido e cubra-as apenas ligeiramente com o substrato do solo. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. Torne o recipiente de cultura brilhante equente de 20 a 25° Celsius. Mantenha a superfície do solo úmida (por exemplo, com um pulverizador de água), mas não molhada. Dependendo da temperatura de crescimento, as primeiras mudas aparecem após duas a três semanas. **A melhor localização:** Rosemary adora calor e sol. Ele também pode passar os meses de verão ao ar livre. **Cuidado ideal:** O alecrim deve ser regado abundantemente no verão, mas deve-se evitar o alagamento. A melhor época para cortar é logo após a floração. **No inverno:** A melhor e mais segura maneira de obter a hibernação necessária é passar o inverno em um local leve e fresco dentro de casa com 5° a 8° Celsius. Regue apenas o suficiente para evitar que a raiz seque.



Plante medicinale - Adevărat Rozmarin

Rosmarinus officinalis

Parfumul aromat condimentat din sudul Italiei și Provence

Puteți recunoaște rozmarinul ramificat, veșnic, stufos, prin parfumul său intens aromat și prin frunzele sale verzi, înguste și alungite, care sunt ușor rulate în jos pentru a-l proteja de uscare. Numeroasele flori albastre-violete cu staminele lor care ies în afară de înflorire pot apărea din februarie până în iunie. Rozmarinul a fost o plantă medicinală populară din cele mai vechi timpuri și a fost cultivat în grădinile mănăstirii încă din Evul Mediu timpuriu. Frunzele au un număr mare de ingrediente pe bază de plante care permit o utilizare largă în medicină. Rozmarinul joacă, de asemenea, un rol în medicina tradițională chineză, deoarece se spune că are un efect de reglare asupra Qi. Forțe active: în natură, rozmarinul este utilizat intern pentru a stimula circulația și pentru a combate flatulența. Extern, rozmarinul crește fluxul sanguin și, prin urmare, este adesea utilizat în băi. Vin de rozmarin: Se amestecă 20 până la 30 de grame de frunze proaspete sau uscate de rozmarin (ace) cu 1 litru de vin și se lasă amestecul să se odihnească timp de cinci zile. Se strecoară vinul cu un filtru de cafea pentru a separa ierburile de vin. Se spune că două-trei linguri pe zi întăresc inima și circulația. Baie de relaxare: adăugați 100 g de frunze de rozmarin la 3 litri de apă și fierbeți-o. Lăsați-l să se absoarbă timp de 15 minute, apoi strecurați-l și adăugați-l în apa de baie. Măcinați întotdeauna rozmarinul atunci când îl folosiți, deoarece oxigenul din aer transformă rapid uleiul esențial în rânced. **Locație naturală**: Forma sălbatică de rozmarin crește în întreaga regiune mediteraneană vestică și centrală - de la regiunile de coastă ale Portugaliei până la Marea Ionică. **Cultivare de succes:** Cultivarea în interior este posibilă pe tot parcursul anului. Apăsați puțin semințele ușoare pe solul de ghiveci umed și acoperiți-le doar puțin cu substratul solului. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscare. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mucegaiului pe solul de cultivare. Așezați recipientul pentru semințe într-un loc ușor și cald, la 20-25 ° Celsius. Păstrați suprafața pământului umedă (de exemplu, cu un pulverizator de apă), dar nu umedă. În funcție de temperatura de cultivare, primii răsaduri apar după două până la trei săptămâni. **Cea mai bună locație:** Rozmarinul iubește căldura și soarele. De asemenea, poate petrece lunile de vară în aer liber. **Îngrijire optimă:** Rozmarinul ar trebui să fie udat din abundență vara, dar să nu se înghesuie. Cel mai bun moment pentru tăiere este imediat după înflorire. **În iarnă:** Cea mai sigură și optimă odihnă de iarnă este o iarnă ușoară și răcoroasă în casă la 5 ° până la 8 ° Celsius. Numai apă suficientă, astfel încât rădăcina să nu se usuce.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Läkemedelsväxter - Riktig Rosmarin

Rosmarinus officinalis

Den aromatiska kryddiga doften i södra Italien och Provence

Du kan känna igen den vintergröna, buskiga grenade rosmarin med sin intensiva aromatiska doft och genom dess djupgröna, smala och långsträckta löv, som rullas något ner för att skydda den från att torka ut. De många blå-violetta blommorna med sina ståndare som sticker ut långt från blomman kan dyka upp från februari till juni. Rosmarin har varit en populär medicinalväxt sedan urminnes tider och har odlats i klosterträdgårdar sedan tidig medeltid. Bladen har ett stort antal växtbaserade ingredienser som möjliggör bred användning inom medicin. Rosmarin spelar också en roll i traditionell kinesisk medicin eftersom det sägs ha en reglerande effekt på Qi. Aktiva krafter: I naturläkemedlet används rosmarin internt för att stimulera cirkulationen och för att bekämpa uppblåsthet. Externt ökar rosmarin blodflödet och används därför ofta i bad. Rosmarinvin: Blanda 20 till 30 gram färska eller torkade rosmarinblad (nålar) med 1 liter vin och låt blandningen vila i fem dagar. Sila vinet med ett kaffefilter för att separera örterna från vinet. Två till tre matskedar per dag sägs stärka hjärtat och cirkulationen. Avslappningsbad: tillsätt 100 g rosmarinblad till 3 liter vatten och koka upp det. Låt det branta i 15 minuter, sila det sedan och lägg det i badvattnet. Mala alltid rosmarin när du använder det, eftersom syret i luften snabbt blir eterisk olja härskad. **Naturligt läge**: Den vilda rosmarin växer i hela västra och centrala Medelhavsområdet - från kustregionerna i Portugal till Joniska havet. **Framgångsrik odling:** Att växa inomhus är möjligt året runt. Pressa lätta frön bara på fuktig krukväxt och täck dem bara lite med markunderlaget. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. Placera fröbehållaren på en ljus och varm plats vid 20 till 25 ° Celsius. Håll jordytan fuktig (t.ex. med en vattenspruta) men inte våt. Beroende på odlingstemperaturen uppträder de första plantorna efter två till tre veckor. **Den bästa platsen:** Rosmarin älskar värme och sol. Han kan också tillbringa sommarmånaderna utomhus. **Optimal vård:** Rosmarin bör vattnas rikligt på sommaren, men vattenloggning bör undvikas. Den bästa tiden att klippa är direkt efter blomningen. **På vintern:** Den säkraste och optimala vintervila är en lätt och sval vinter i huset vid 5 ° till 8 ° Celsius. Endast vatten tillräckligt så att rotkulan inte torkar ut.



Skutočný rozmarín

Rosmarinus officinalis

Aromatická, korenistá vôňa južného Talianska a Provensálska

Vždyzelený, huňatý, rozvetvený rozmarín spoznáte podľa intenzívnej aromatickej vône a sýtozelených úzkych a pretiahnutých listov, ktoré sú mierne stočené, aby ich chránili pred vysychaním. Početné modrofialové kvety s tyčinkami vyčnievajúcimi ďaleko od kvetu sa môžu objaviť od februára do júna. Rozmarín je obľúbenou liečivou bylinou už od staroveku a v kláštorných záhradách sa pestuje už od raného stredoveku. Listy obsahujú rôzne bylinné zložky, ktoré umožňujú široké použitie v medicíne. Rozmarín zohráva úlohu aj v tradičnej čínskej medicíne, pretože sa o ňom hovorí, že má regulačný účinok na Qi. Aktívne sily: V naturopatii sa rozmarín používa vnútorne na stimuláciu krvného obehu a proti plynatosti.Zvonka rozmarín zvyšuje krvný obeh, a preto sa často používa do kúpeľov. Rozmarínové víno: Zmiešajte 20 až 30 gramov čerstvých alebo sušených listov rozmarínu (ihličia) s litrom vína a nechajte zmes päť dní odležať. Víno preceďte kávovým filtromaby sa bylinky oddelili od vína. Dve až tri polievkové lyžice denne by mali posilniť srdce a krvný obeh. Relaxačný kúpeľ: 100 g listov rozmarínu dáme do 3 litrov vody a prevaríme. Nechajte 15 minút, potom sceďte a pridajte do vody do kúpeľa. Rozmarín pred použitím vždy nasekajte, pretože éterický olej rýchlo žlukne vďaka kyslíku vo vzduchu. **Prirodzená poloha**: Divoký rozmarín rastie v celom západnom a strednom Stredomorí – od pobrežných oblastí Portugalska až po Iónske more. **Úspešná kultivácia:** Vnútorné pestovanie je možné po celý rok. Svetlé semená len trochu pritlačte na vlhkú črepníkovú zeminu a len mierne prikryte pôdnym substrátom. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. To zabraňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Urobte kultúrnu nádobu svetlú ateplo na 20 až 25 °C. Udržujte povrch pôdy vlhký (napríklad pomocou rozprašovača vody), ale nie mokrý. V závislosti od teploty pestovania sa prvé semenáčiky objavia po dvoch až troch týždňoch. **Najlepšie umiestnenie:** Rozmarín miluje teplo a slnko. Letné mesiace môže tráviť aj vonku. **Optimálna starostlivosť:** Rozmarín treba v lete výdatne zalievať, ale treba sa vyhnúť podmáčaniu. Najlepší čas na rez je hneď po odkvitnutí. **V zime:** Najbezpečnejší a najlepší spôsob, ako získať potrebný zimný spánok, je prezimovať na svetlom a chladnom mieste v interiéri pri teplote 5° až 8° Celzia. Zalievajte len toľko, aby koreňový bal nevyschol.



Pravi rožmarin

Rosmarinus officinalis

Aromatični, pikantni vonj južne Italije in Provanse

Zimzeleni, grmasti, razvejani rožmarin prepoznamo po intenzivnem aromatičnem vonju in globoko zelenih, ozkih in podolgovatih listih, ki so rahlo zaviti navzdol, da se ne izsušijo. Številni modro-vijolični cvetovi s prašniki, ki štrlijo daleč od cveta, se lahko pojavijo od februarja do junija. Rožmarin je priljubljeno zdravilno zelišče že od antičnih časov, v samostanskih vrtovih pa so ga gojili že od zgodnjega srednjega veka. Listi vsebujejo različne rastlinske sestavine, ki omogočajo širok spekter uporabe v medicini. Rožmarin ima tudi vlogo v tradicionalni kitajski medicini, saj naj bi imel uravnavalni učinek na Qi. Delovne moči: V naturopatiji se rožmarin uporablja interno za spodbujanje krvnega obtoka in proti napenjanju.Zunanje rožmarin poveča prekrvavitev, zato se pogosto uporablja v kopelih. Rožmarinovo vino: 20 do 30 gramov svežih ali posušenih rožmarinovih listov (iglic) zmešamo z litrom vina in pustimo stati pet dni. Vino precedite s filtrom za kavoda ločimo zelišča od vina. Dve do tri žlice na dan naj krepijo srce in krvni obtok. Sprostitvena kopel: 100 g rožmarinovih listov damo v 3 litre vode in zavremo. Pustite 15 minut, nato precedite in dodajte vodi za kopanje. Rožmarin pred uporabo vedno sesekljajte, saj eterično olje zaradi kisika v zraku hitro postane žarko. **Naravni habitat**: Divji rožmarin raste po vsem zahodnem in srednjem Sredozemlju – od obalnih predelov Portugalske do Jonskega morja. **Navodila za gojenje:** Gojenje v zaprtih prostorih je možno vse leto. Lahka semena le malo pritisnemo na vlažno zemljo v lončkih in jih le rahlo prekrijemo z zemeljskim substratom. Posodo z kulturo pokrijte s folijo za živila, ki jo opremite z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni zemlji. Naj bo posoda s kulturo svetla intoplo pri 20 do 25°C. Površino tal naj bo vlažna (npr. z vodnim razpršilcem), vendar ne mokra. Odvisno od rastne temperature se prve sadike pojavijo po dveh do treh tednih. **Najboljša lokacija:** Rožmarin ljubi toploto in sonce. Poletne mesece lahko preživi tudi na prostem. **Optimalna nega:** Rožmarin je treba poleti obilno zalivati, vendar se je treba izogibati zalivanju. Najboljši čas za rezanje je takoj po cvetenju. **V zimskem času:** Najvarnejši in najboljši način za prezimovanje je, da zimo preživite v svetlem in hladnem prostoru pri 5° do 8° Celzija. Zalivajte le toliko, da se koreninska gruda ne izsuši.



Romero

Rosmarinus officinalis

La fragancia aromática de Italia y Provenza

El romero es de hoja perenne, tiene un ramificado espeso y se le reconoce por su fragancia aromática intensa y sus estrechas y alargadas hojas de color verde oscuro, que se doblan hacia abajo para protegerse ante la desecación. Las numerosas flores de color azul violeta pueden desarrollarse de febrero hasta junio y tienen unos estambres sobresalientes. Desde la antigüedad el romero es una hierba popular y se cultiva en jardines de monasterios desde principios de la Edad Media. Las hojas tienen una variedad de sustancias naturales que permiten una amplia aplicación en la medicina. Incluso en la medicina tradicional china el romero juega un papel importante, ya que influye en la regulación del Qi. Fuerzas activas: en la medicina natural el romero se utiliza interiormente para la estimulación circulatoria y flatulencia. Y externamente para aumentar el riego sanguíneo y, por tanto, se utiliza a menudo para baños. Vino de romero: mezclar de 20 a 30 gramos de hojas de romero frescas o secas (agujas) con un litro de vino y dejar reposar durante cinco días. Colar el vino con un filtro de café para retirar las hierbas. Tomando entre dos a tres cucharadas soperas al día, fortalecerá el corazón y mejorará la circulación. Baño relajante: introduzca 100 gr. de hojas de romero en 3 litros de agua y hiérvalo. Déjelo reposar durante 15 minutos. Después de filtrarlo se añade al agua del baño. Antes de usarlo siempre pique el romero previamente ya que el aceite esencial se pone rancio rápidamente por el oxígeno atmosférico. **Ubicación natural**: El romero crece de forma silvestre en todo el Mediterráneo occidental y central, de las regiones costeras de Portugal al mar Jónico. **Cultivo exitoso:** En interior se puede criar durante todo el año. Presione las semillas suavemente sobre sustrato húmedo y cúbralas, si acaso, muy ligeramente con el mismo. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujeréelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido a alrededor de 20 a 25 grados y mantenga el sustrato húmedo (por ejemplo, rociándolo con un spray), pero no mojado. La germinación se producirá después de dos a tres semanas. **La mejor ubicación:** El romero ama el calor y el sol. Los meses de verano los puede pasar muy bien en exterior. **Cuidado óptimo:** El romero debe ser regado con abundancia pero debe evitar el anegamiento. El mejor momento para la poda es después de la inflorescencia. **En el invierno:** El sitio idóneo para pasar el invierno es una ubicación luminosa y fresca en interior entre 5 y 8 grados. Riegue solo para evitar la desecación del cepellón.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved



Skutečný rozmarýn

Rosmarinus officinalis

Aromatická, kořeněná vůně jižní Itálie a Provence

Stálezelený, trsnatý, větvený rozmarýn poznáte podle intenzivní aromatické vůně a sytě zelených, úzkých a podlouhlých listů, které jsou mírně stočené, aby je chránily před vysycháním. Četné modrofialové květy s tyčinkami vyčnívajícími daleko od květu se mohou objevit od února do června. Rozmarýn je oblíbenou léčivou bylinou již od starověku a v klášterních zahradách se pěstuje již od raného středověku. Listy obsahují různé bylinné přísady, které umožňují širokou škálu léčebných použití. Rozmarýn také hraje roli v tradiční čínské medicíně, protože se o něm říká, že má regulační účinek na Qi. Aktivní síly: V naturopatii se rozmarýn používá vnitřně ke stimulaci krevního oběhu a proti nadýmání.Zevně rozmarýn zvyšuje krevní oběh, a proto se často používá do koupelí. Rozmarýnové víno: Smíchejte 20 až 30 gramů čerstvých nebo sušených listů rozmarýnu (jehlice) s litrem vína a nechte směs pět dní uležet. Víno přeceďte kávovým filtremk oddělení bylinek od vína. Dvě až tři polévkové lžíce denně by měly posílit srdce a krevní oběh. Relaxační koupel: 100 g listů rozmarýnu dáme do 3 litrů vody a povaříme. Nechte působit 15 minut, poté sceďte a přidejte do vody. Rozmarýn vždy před použitím nasekejte, protože éterický olej rychle žlukne díky vzdušnému kyslíku. **Přirozená poloha**: Divoký rozmarýn roste v celém západním a středním Středomoří – od pobřežních oblastí Portugalska až po Jónské moře. **Úspěšné pěstování:** Pěstování v interiéru je možné po celý rok. Světlá semínka jen trochu přitlačte na vlhkou zeminu a jen mírně zasypte půdním substrátem. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísní na rostoucí půdě. Udělejte nádobu s kulturou světlou ateplo na 20 až 25 °C. Udržujte povrch půdy vlhký (např. rozprašovačem vody), ale ne mokrý. V závislosti na teplotě růstu se první sazenice objevují po dvou až třech týdnech. **Nejlepší umístění:** Rozmarýn miluje teplo a slunce. Letní měsíce může trávit i venku. **Optimální péče:** Rozmarýn je třeba v létě vydatně zalévat, ale vyvarujte se přemokření. Nejvhodnější doba pro řez je hned po odkvětu. **V zimě:** Nejbezpečnějším a nejlepším způsobem, jak získat potřebnou hibernaci, je přezimovat na světlém a chladném místě v interiéru při teplotě 5° až 8° Celsia. Zalévejte jen tolik, aby kořenový bal nevyschl.



Gerçek biberiye

Rosmarinus officinalis

Güney İtalya ve Provence'ın aromatik, baharatlı kokusu

Yaprak dökmeyen, gür, dallı biberiye, yoğun aromatik kokusu ve kurumasını önlemek için hafifçe kıvrılmış koyu yeşil, dar ve uzun yaprakları ile tanınır. Organlarındaki çiçekten uzağa çıkıntı yapan çok sayıda mavi-mor çiçek, Şubat'tan Haziran'a kadar görünebilir. Biberiye, antik çağlardan beri popüler bir şifalı bitki olmuştur ve Orta Çağ'ın başlarından beri manastır bahçelerinde yetiştirilmektedir. Yapraklar, çok çeşitli tıbbi kullanımlara izin veren çeşitli bitkisel bileşenlere sahiptir. Biberiye, Qi üzerinde düzenleyici bir etkiye sahip olduğu söylendiği için geleneksel Çin tıbbında da rol oynar. Aktif güçler: Natüropatide biberiye, dolaşımı uyarmak ve şişkinliğe karşı dahili olarak kullanılır.Dışarıdan, biberiye kan dolaşımını artırır ve bu nedenle banyolarda sıklıkla kullanılır. Biberiye şarabı: 20 ila 30 gram taze veya kuru biberiye yapraklarını (iğnelerini) bir litre şarapla karıştırın ve karışımı beş gün bekletin. Şarabı kahve filtresiyle süzünotları şaraptan ayırmak için. Günde iki ila üç yemek kaşığı kalbi ve dolaşımı güçlendirmelidir. Dinlenme banyosu: 100 gr biberiye yaprağını 3 litre suya koyun ve kaynatın. 15 dakika bekletin, sonra süzün ve banyo suyuna ekleyin. Biberiyeyi kullanmadan önce daima doğrayın, çünkü uçucu yağ havadaki oksijen nedeniyle hızla acılaşır. **Doğal konum**: Yabani biberiye, Portekiz'in kıyı bölgelerinden İyon Denizi'ne kadar batı ve orta Akdeniz'de yetişir. **Başarılı yetiştirme:** Tüm yıl boyunca iç mekan ekimi mümkündür. Hafif tohumları nemli saksı toprağı üzerine sadece biraz bastırın ve toprak substratı ile üzerlerini sadece hafifçe örtün. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. Kültür kabını parlak hale getirin ve20 ila 25 ° C'de sıcak. Toprak yüzeyini nemli tutun (örn. su püskürtücü ile) ancak ıslak tutmayın. Büyüme sıcaklığına bağlı olarak, ilk fideler iki ila üç hafta sonra ortaya çıkar. **En iyi konum:** Biberiye sıcağı ve güneşi sever. Yaz aylarını da dışarıda geçirebilir. **Optimum bakım:** Biberiye yazın bol sulanmalı ancak su basmasından kaçınılmalıdır. Kesmek için en iyi zaman çiçeklenmeden hemen sonradır. **Kışın:** Gerekli hazırda bekletme modunu elde etmenin en güvenli ve en iyi yolu, kışı 5° ila 8°C sıcaklıkta, aydınlık ve serin bir iç mekanda geçirmektir. Sadece kök topunun kurumasını önleyecek kadar su.



Igazi rozmaring

Rosmarinus officinalis

Dél-Olaszország és Provence aromás, fűszeres illata

Az örökzöld, bokros, elágazó rozmaringot intenzív aromájú illatáról, mélyzöld, keskeny és hosszúkás leveleiről lehet felismerni, melyek enyhén lehajlítva védik őket a kiszáradástól. A számos kékeslila virág a virágból messze kiálló porzókkal februártól júniusig jelenhet meg. A rozmaring ősidők óta népszerű gyógynövény, és a kora középkor óta termesztik a kolostorkertekben. A levelek különféle növényi összetevőket tartalmaznak, amelyek széles körű gyógyászati felhasználást tesznek lehetővé. A rozmaring a hagyományos kínai orvoslásban is szerepet játszik, mert állítólag szabályozza a Qi-t. **Természetes elhelyezkedés**: A vadon termő rozmaring a Földközi-tenger nyugati és középső részén – Portugália tengerparti régióitól a Jón-tengerig – terem. **Sikeres termesztés:** A beltéri termesztés egész évben lehetséges. A világos magvakat csak egy kicsit nyomja a nedves virágföldre, és csak enyhén takarja be őket a talaj aljzatával. Fedje le a tenyészedényt ragasztófóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Tedd fényessé a kultúredényt és20-25 Celsius fokos meleg. A talaj felszínét tartsa nedvesen (pl. vízpermetezővel), de ne nedvesen. A növekedési hőmérséklettől függően két-három hét múlva jelennek meg az első palánták. **A legjobb hely:** Rosemary szereti a meleget és a napot. A nyári hónapokat a szabadban is töltheti. **Optimális gondozás:** A rozmaringot nyáron bőségesen kell öntözni, de kerülni kell a vizesedést. A legjobb idő a vágásra közvetlenül a virágzás után. **Télen:** A legbiztonságosabb és legjobb módja annak, hogy a szükséges hibernálást elérjük, ha világos és hűvös helyen, zárt térben, 5°C és 8°C közötti hőmérsékleten teleljük. Csak annyit öntözzünk, hogy a gyökérgolyó ne száradjon ki.

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved

ローズマリー

Rosmarinus officinalis

南イタリア、プロバンスが香るハーブ

常緑のローズマリーは凝縮された香りと細長い濃いグリーン色の葉で簡単に見分けがつきます。2月～6月にかけて沢山のブルーパープル色の花を咲かせ真っ直ぐな茎を発達させます。ローズマリーは古くから有名な薬草であり、中世以来修道院の庭で栽培されてきました。葉にはさまざまなな内容物があり、薬草療法で広く使用されています。中国の伝統医学においては、気（チー）に対するその調節効果が知られています。
活性物質：薬用植物としては、循環を促進し副膨満感を防ぐためにに使用されています。外部使用では血流を促進しよく入浴剤としても使用されています。ローズマリー・ワイン：20～30 g の新鮮またはドライローズマリーをワインに入れ約5日間おいてください。その後、コーヒーフィルターなどで濾してください。1日に大さじ2～3杯を服用すると心臓と循環を強化してくれます。リラクゼーション入浴：100gの葉を3ℓのお湯で沸騰させ15分ほど煮詰めたものを、バスタブのお湯に加えてください。エッセンシャルオイルはかなり早く酸化するので、ローズマリーは使用直前に細かくしてください。

自然な場所:
ローズマリーは、ポルトガルの沿岸地域からイオニア海まで、西部と中央地中海地域全域で野生品種は生息しています。

栽培成功:
種子繁殖は室内で年間を通して可能です。湿った用土に種を軽く押し付けその上に少量の用土を被せます。サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2～3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20℃～25℃の明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます　-　例えば水をスプレーなどを使用し　-　濡らすのではなく湿らせます。温度によりますが、通常は2～3週間で発芽します。

最高のロケーション: 暖かく日当たりの良い場所での保管が最適です。夏の間は屋外でも保管できます。

最適なケア: 夏の間はたっぷりと水を与えますが、水溜まりができないように注意します。剪定に最適な時期は開花直後です。

冬に: 冬越しは5℃～8℃の明るく涼しい室内で保管してください。水は根が乾燥しない程度に与えてください。

SKU: 15219 / Echter Rosmarin

© SAFLAX * MSL GmbH & Co. KG * Gropiusstrasse 7a * D - 48163 Münster * www.saflax.de * Alle Rechte vorbehalten * All rights reserved