



SAFLAX®



Tips



© Hans Hillewaert - CC-BY-SA-3.0

Arnica montana

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



Истинска арника

Arnica montana

От лекарството - сандъкът със съкровища на Хилдегард фон Бинген

Арниката, известна още като ангелска трева, цветете на бояджия или цветете на Св. Йоан, е ароматно, широколистно, многогодишно тревисто растение, което расте на височина от 20 до 60 сантиметра. Силно ароматното многогодишно растение е леко разрозените си ярки жълто-жълти тръбести цветове е лесно за грижи и краси вашата градина от май до август. Активни свойства: За разлика от други лечебни растения, арниката не е била известна в древността и е спомената за първи път от Хилдегард фон Бинген. В хомеопатията се смята за най-важното лекарство за шок, причинен от наранявания или злополуки, но също така се казва, че помага при зъбобол и проблеми с венците. Не се препоръчва вътрешен прием (освен като хомеопатично разрежено лекарство) (опасност от отравяне). Въпреки това външните приложения на тинктури след предишен тест за възможни алергични реакции са доста чести. За да направите това, цветовете на арниката се заливат с алкохол и сместа се оставя да кисне от 2 до 6 седмици. Като алтернатива, залейте една или две чаени лъжички изсушен цветове в чаша вряла вода, оставете да кисне десет минути и след това прецедете. Този "чай" се използва хладък за гаргара или за лапи. опасност! Не пий! **Естествено местоположение:** Арниката е защитен вид и расте на бедна, бедна на хранителни вещества почва в планинските райони на Европа от Пиренеите до Южна Скандинавия. **Успешно отглеждане:** Отглеждането от семена на закрито е възможно през цялата година. Натиснете леките семена само леко върху влажна, неоплодена саксия или билкова почва 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 четири седмици. В края на пролетта разсадът се засажда в градината на около 20 см едно от друго. **Най-доброто местоположение:** Арниката обича пълно слънце и бедна на хранителни вещества, без варовик, влажна почва без преовлажняване. **Оптимална грижа:** От третата година можете да съберете цветовете на домашно отглежданите растения Arnica от юли и да ги изсушите внимателно. За да направите това, разстелете цветята на проветрива сянка (без слънце) и ги обръщайте често. След цъфтежа растенията могат лесно да се размножават допълнително чрез разделяне. **През зимата:** Арниката е издръжлива. Не е необходима специална защита.



Ægte Arnica

Arnica montana

Fra midlet - skattekiste af Hildegard von Bingen

Arnica, også populært kendt som englekrudd, dyer's flower eller St. John's blomst, er en aromatisk, løvfældende, flerårig urteagtig plante, der vokser til en højde på 20 til 60 centimeter. Den stærkt aromatiske stauede med sine noget pjuksket udseende lyse æggeblomme-gule rørformede blomster er nem at passe og forskønner din have fra maj til august. Aktive kræfter: I modsætning til andre lægeplanter var Arnica ikke kendt i antikken og blev kun nævnt for første gang af Hildegard von Bingen. I homøopati anses det for at være det vigtigste middel mod chok forårsaget af skader eller ulykker, men det siges også at hjælpe på tandpine og tandkødsproblemer. Internt indtag (undtagen som homøopatisk fortyndet middel) anbefales ikke (fare for forgiftning). Men eksterne anvendelser af tinkturer efter en tidligere test for mulige allergiske reaktioner er ganske almindelige. For at gøre dette hældes arnica-blomster med alkohol, og blandingen efterlades til at trække i 2 til 6 uger. Hæld alternativt en eller to teskefulde overtørrede blomster med en kop kogende vand, lad det trække i ti minutter og si det derefter. Denne "te" bruges lunken til at gurgle eller til omslag. Fare! Drik ikke! **Naturlig beliggenhed:** Arnica er en beskyttet art og vokser på dårlig, næringsfattig jord i Europas bjergområder fra Pyrenæerne til det sydlige Skandinavien. **Succesfuld dyrkning:** Dyrkning fra frø indendørs er muligt hele året rundt. Tryk det lette frø let på fugtig, ugdet potte- eller urtejord og dæk det kun let 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 og varm ved 20 til 25° Celsius. Hold jordoverfladen fugtig (f.eks. med en vandforstøver), men ikke våd. Afhængigt af væksttemperaturen vises de første frøplanter efter to til fire uger. Sidst på foråret plantes frøplanterne så ud i haven med cirka 20 cm mellemrum. **Den bedste beliggenhed:** Arnica elsker fuld sol og en næringsfattig, kalkfri, fugtig jord uden vandmasse. **Optimal pleje:** Fra det tredje år kan du høste blomsterne af hjemmedyrkede Arnica-planter fra juli og tørre dem forsigtigt. For at gøre dette skal du sprede blomsterne ud i den luftige skygge (ingen sol) og vende dem ofte. Efter blomstring kan planterne nemt formeres yderligere ved deling. **Om vinteren:** Arnica er hårdfør. En særlig beskyttelse er ikke nødvendig.



Echte Arnica

Arnica montana

Aus dem Heilmittel - Schatzkasten der Hildegard von Bingen

Die volkstümlich auch Engelkraut, Färberblume oder Johannisblume genannte Arnika ist eine aromatisch duftende, sommergrüne, ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 20 bis 60 Zentimetern. Die stark aromatisch duftende Staude mit ihren etwas zerzaust aussehenden leuchtend dottergelben Röhrenblüten ist pflegeleicht und verschönert Ihren Garten von Mai bis August. Wirkende Kräfte: Im Gegensatz zu anderen Heilpflanzen war Arnica in der Antike noch nicht bekannt und wird erst bei Hildegard von Bingen erstmals erwähnt. Es gilt in der Homöopathie als das wichtigste Mittel bei Schock durch Verletzungen oder Unfällen, soll aber auch bei Zahnschmerzen und Zahnfleischproblemen helfen. Eine innere Einnahme (außer als homöopathisch verdünntes Mittel) wird nicht empfohlen (Vergiftungsgefahr). Außerliche Anwendungen von Tinkturen nach einem vorherigen Test auf mögliche allergische Reaktionen sind aber durchaus gebräuchlich. Dazu übergießt man Arnikablüten mit Weingeist und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen. Alternativ übergießt man ein bis zwei Teelöffel getrocknete Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser, lässt es zehn Minuten ziehen und seih es anschließend ab. Diesen "Tee" verwendet man lauwarm zum Gurgeln oder für Umschläge. Achtung! Nicht trinken! **Naturstandort:** Arnika steht unter Naturschutz und wächst auf kargen, nährstoffarmen Böden in den bergigen Regionen Europas von den Pyrenäen bis nach Südsandinavien. **Anzucht:** Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Drücken Sie das leichte Saatgut nur wenig auf feuchte, ungedüngte Anzucht- oder Kräutерerde und bedecken Sie es nur leicht mit dem Erdsbstrat. 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 vier Wochen. Im späten Frühling werden die Sämlinge dann im Abstand von etwa 20 cm im Garten ausgepflanzt. **Standort:** Arnica liebt volle Sonne und einen nährstoffarmen, kalkfreien, feuchten Boden ohne Staunässe. **Pflege:** Ab dem dritten Jahren kann man die Blüten selbst gezogener Arnicapflanzen ab Juli ernten und schonend trocknen. Man breitet die Blüten dazu im luftigen Schatten (keine Sonne) aus und wendet sie häufig. Nach der Blüte können die Pflanzen durch Teilung auch leicht weiter vermehrt werden. **Im Winter:** Arnica ist winterhart. Ein besonderer Schutz ist nicht notwendig.



Mountain Arnica

Arnica montana

From the treasure box of remedies of Hildegard of Bingen

The Arnica montana, also commonly known as Mountain Tobacco or Mountain Arnica is a deciduous, long-lasting herbaceous plant that grows between 20 and 60 cm high. The strongly aromatic fragrant shrub is rather carefree and beautifies your garden from May until August with its initially rumpled looking, bright eye yellow tubular florets. Active agents: Unlike other medicinal plants, the Mountain Arnica wasn't known in ancient times and is only first mentioned with Hildegard of Bingen. In the homeopathy it is the most important remedy for trauma through injuries or accidents. It is also known to ease toothaches and helps with gum problems. Internal use, with exception of homeopathic diluted remedies, is not advisable due to the danger of poisoning. External applications of tinctures on the other hand, are quite common after testing the patient for possible allergic reactions. For that, the flowers of the Mountain Arnica are doused with alcohol, and the mix is kept bottled up for simmering for about two to six weeks. Alternatively, it is also possible to dash one or two teaspoonsful of dried flowers with a cup of hot boiling water, and let the brew simmer for about 10 minutes before straining. This kind of "tea" is used lukewarm to gargle or to prepare compresses. Beware! Don't drink! **Natural location:** The Mountain Arnica falls under nature conservation and grows in meagre and nutrient-poor soils in the mountainous regions of Europe, reaching from the Pyrenees until South Scandinavia. **Successful cultivation:** Seed propagation indoors is possible throughout the year. Slightly press the seeds onto non-fertilized moist potting compost or herb-substrate 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 - preferably with a water sprayer - moist, but not wet. Depending on the propagation temperature, the first seedlings will come up after two to four weeks. In late spring, the seedlings can be planted out in the garden, while setting them up about 20 cm apart from each other. **The best location:** The Mountain Arnica prefers a full sunny place and a nutrient-poor, lime-free, moist soil without waterlogging. **Optimal care:** With the third year, from July on, you can start harvesting and carefully dry the flowers of your Mountain Arnica plants by spreading them out in airy shade (not in the sun) and turn them over frequently. After blossoming the plants can also be multiplied through cuttings. **In the winter:** The Mountain Arnica is frost-hard and doesn't need any special protection during winter.



Tõeline Arnica

Arnica montana

Ravivahendist - Hildegard von Bingeni aardelaegas

Arnika, rahvasuus tuntud ka kui ingli-, värvi- või jaanilill, on aromaadne, lehtpuu, mitmeaastane rohttaim, mis kasvab 20–60 sentimeetri kõrguseks. Tugevalt aromaatselt püsiville oma veidi räsitud välimusega erksate munakollaste torukujuliste õitega on lihtne hooldada ja see kaunistab teie aeda meist augustini. Aktiivsed jõud: Erinevalt teistest ravimtaimedest ei tuntud Arnikat antiikajal ja seda mainis esimest korda alles Hildegard von Bingen. Homöopaatias peetakse seda kõige olulisemaks vahendiks vigastustest või õnnetustest põhjustatud šoki vastu, kuid väidetavalt aitab see ka hambavalu ja igemeprobleemide korral. Seespidine manustamine (v.a homöopaatiliselt lahjendatud ravim) ei ole soovitatav (mürgistusoht). Kuid tinktuuride välised rakendused pärast eelmist testi võimalike allergiliste reaktsioonide jaoks on üsnalevinud. Selleks valatakse arnikaõied alkoholiga ja jäetakse segu 2–6 nädalaks tõmbama. Teise võimalusena valage üle ühe või kahe teelusikatäiekuivatatud lilled tassiga veega, laske kümme minutit tõmmata ja seejärel kurna. Seda "teed" kasutatakse leigena kuristamiseks või vahutamiseks. Oht! Ära joo! **Looduslik asukoht:** Arnika on kaitsealune liik ja kasvab vaeses toitainetevaeses pinnasel Euroopa mägistes piirkondades Püreneeidest Lõuna-Skandinaaviani. **Edukas kasvatamine:** Seemnetest siseruumides kasvatamine on võimalik aastaringselt. Vajutage kerge kergelt niiskele, väetamata poti- või ürdimullale ja katke see kergeltmulla substraadiga. 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 jaoe 20-25 kraadi Celsiuse järgi. Hoidke mullapind niiske (nt veepihustiga), kuid mitte märg. Olenevalt kasvutemperatuurist ilmuvad esimesed seemikud kahe kuni nelja nädala pärast. Hiliskevaldel istutatakse seemikud aeda umbes 20 cm kaugusele. **Parim asukoht:** Arnika armastab lauspäikest ja toitainetevaest, lubjavaba, niisket, vettimata mulda. **Optimaalne hooldus:** Alates kolmandast aastast saab juulist korjata kodumaiste arnikataimede õisi ja kuivatada neid õrnalt. Selleks laotage lilled õhurikkasse varju (ilma päikeseta) ja keerake neid sageli. Pärast õitsemist saab taimi hõlpsasti jagamise teel edasi paljundada. **Talvel:** Arnika on vastupidav. Eriksite pole vajalik.



Todellinen Arnica

Arnica montana

Lääkkeestä - Hildegard von Bingenin aarrearkku

Arnica, joka tunnetaan myös nimellä enkeliruoho, värjään kukka tai johannekukka, on aromaattinen, lehtipuinen, monivuotinen ruohokasvi, joka kasvaa 20–60 senttimetrin korkeuteen. Voimakkaasti aromaattinen perenna hieman pörröisen näköisänä kirkkaine keltuaisenkeltainen putkimaine kukkineen on helppohoitoinen ja kaunistaa puutarhaasi toukokuusta elokuuhun. Vaikuttavat voimat: Toisin kuin muut lääkekäsit, arnikkaa ei tunnettu antiikin aikana ja sen mainitsi ensimmäisen kerran vasta Hildegard von Bingen. Homeopatiassa sitä pidetään tärkeimpänä lääkkeenä vammojen tai onnettomuuksien aiheuttamaan sokkiin, mutta sen sanotaan auttavan myös hammassärkyihin ja ienongelmiin. Sisäistä nauttimista (paitsi homeopaatisesti laimennettuna lääkkeenä) ei suositella (myrkytysvaara). Mutta tinktuuriden ulkoinen käyttö edellisten mahdollisten allergisten reaktioiden testin jälkeen on melkoistayleinen. Tätä varten arnikankukat kaadetaan alkoholilla ja seoksen annetaan liota 2–6 viikkoa. Vaihtoehtoisesti kaada päälle yksi tai kaksi teelusikallista kuivatut kukat kupilliseen kiehuvaan veteen, anna hautua kymmenen minuuttia ja siivilöi se sitten. Tätä "teetä" käytetään haaleana garglingiin tai hauteisiin. Vaara! Älä juo! **Luonnollinen sijainti:** Arnika on suojeltu laji ja kasvaa köyhällä, ravinneköyhällä maaperällä Euroopan vuoristoalueilla Pyreneiltä Etelä-Skandinaviaan. **Onnistunut viljely:** Kasvatus siemenistä sisätiloissa on mahdollista ympäri vuoden. Paina kevyt siemen kevyesti kosteaa, lannoittamattomaan ruukku- tai yrttimaahan ja peitä se vain kevyestimaaperän kanssa. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Tee viljelyastiasta kirkas jalämmiin 20–25 astetta. Pidä maaperä kosteana (esim. vesisumuttimella), mutta ei märkänä. Kasvulämpötilasta riippuen ensimmäiset taimet ilmestyvät kahden tai neljän viikon kuluttua. Myöhään kevitällä taimet istutetaan sitten puutarhaan noin 20 cm:n etäisyydelle toisistaan. **Paras sijainti:** Arnika rakastaa täyttä aurinkoa ja ravintoaineköyhää, kalkkikontta, kosteaa maaperää ilman kastumista. **Optimaalinen hoito:** Kolmasta vuodesta alkaen voit korjata kotimaisten arnikkakasvien kukkia heinäkuusta alkaen ja kuivata ne varovasti. Tätä varten levitä kukat ilmavaan varjoon (ei aurinkoa) ja käännä niitä usein. Kukkina jälkeä kasveja voidaan helposti levittää edelleen jakamalla. **Talvella:** Arnica on kestävä. Erityistä suojausta ei tarvita.



Arnica des montagnes

Arnica montana

Remède - Coffre-fort de Hildegard de Bingen

L'arnica, aussi appelé herbe des anges, fleur à couleurs, et fleur de Joannis, est une plante herbacée parfumée, sempervirente, et vivace qui atteint des hauteurs entre 20 et 60 centimètres. L'arbuste fortement parfumé, avec ses fleurs tubuleuses jaunes d'oeuf et un peu échevelées, est facile à entretenir et embellit votre jardin de mai à août. Forces agissantes : Contrairement à d'autres plantes médicinales, l'arnica n'était pas encore connue pendant l'Antiquité et fut notée pour la première fois par Hildegard de Bingen. Elle est considérée en homéopathie comme étant la meilleure ressource contre les chocs par des blessures ou des accidents, mais elle doit aussi aider contre les maux de dents et les problèmes de gencives. Il n'est pas conseillé de consommer l'arnica (sauf comme remède homéopathique diluée), car il y a un risque d'empoisonnement. Des utilisations externes de teintures après un test préparatoire pour toute réaction allergique possible sont courantes. Pour ce faire, il faut mettre des fleurs d'arnica dans de l'alcool éthylique puis laisser le mélange infuser fermé pendant 2 à 6 semaines. On peut aussi mettre une à deux cuillerées de fleurs séchées dans une tasse avec de l'eau bouillante, laisser infuser pendant dix minutes, puis égoutter. Un utilise ce thé tiède pour se gargariser ou pour les compresses. Attention ! Ne buvez pas ! **Emplacement naturel:** L'arnica est une espèce protégée et grandit sur des terres désertiques et pauvres en nutriments dans les régions montagneuses d'Europe, des Pyrénées jusqu'au sud de la Scandinavie. **Culture réussie:** La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année. Appuyez l'ensemencement léger un petit peu sur du terreau ou du terreau pour herbes humide et non engraisé et recouvrez les 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 mouillée. Les premiers semis apparaissent après deux à quatre semaines en fonction de la température. En fin de printemps, les semis sont repiqués à environ 20 centimètres les uns des autres. **Le meilleur emplacement:** L'arnica aime le plein soleil et une terre pauvre en nutriments, pas calcaire, et humide, sans eau stagnante. **Soins optimaux:** On peut récolter les fleurs des arnicas cultivées et le sécher délicatement à partir de la troisième année. On met les fleurs à l'ombre (pas de soleil) dans un endroit aéré et on les retourne fréquemment. Les plantes peuvent facilement être multipliées après la floraison par division. **En hiver:** L'arnica est rustique. Il ne faut pas de protection particulière.



Αληθινή Άρνικα

Arnica montana

Από το σεντούκι-θησαυρό της Χίλντεγκαρντ φον Μπίνγκεν

Η άρνικα, επίσης ευρέως γνωστή ως αγριόχορτο, βαφείο ή άνθος του Αγίου Ιωάννη, είναι ένα αρωματικό, φυλλοβόλο, πολυετές ποώδες φυτό που αναπτύσσεται σε ύψος από 20 έως 60 εκατοστά. Το έντονα αρωματικό πολυετές φυτό με τα φωτεινά κίτρινα σωληνωτά άνθη του με την κάπως ανακατωμένη εμφάνιση είναι εύκολο να το φροντίσετε και ομορφιάζει τον κήπο σας από τον Μάιο έως τον Αύγουστο. Ενεργητικές δυνάμεις: Σε αντίθεση με άλλα φαρμακευτικά φυτά, η Arnica δεν ήταν γνωστή στην αρχαιότητα και αναφέρθηκε για πρώτη φορά μόνο από την Hildegard von Bingen. Στην ομοιοπαθητική, θεωρείται η πιο σημαντική θεραπεία για το σοκ που προκαλείται από τραυματισμούς ή ατυχήματα, αλλά λέγεται ότι βοηθά και στον πονόδοντο και στα προβλήματα των ούλων. Δεν συνιστάται η εσωτερική λήψη (εκτός από ομοιοπαθητικά αραιωμένο φάρμακο) (κίνδυνος δηλητηρίασης). Όμως οι εξωτερικές εφαρμογές των βαμμάτων μετά από προηγούμενη δοκιμή για πιθανές αλλεργικές αντιδράσεις είναι αρκετές. Για να γίνει αυτό, τα άνθη της άρνικας περιχύνονται με οιονδήποτε και το μέγιστο αφήνεται να βράσει για 2 έως 6 εβδομάδες. Εναλλακτικά, περιχύνουμε με ένα ή δύο κουταλάκια του γλυκού αποξηραμένα άνθη με ένα φλιτζάνι βραστό νερό, αφήστε το να βράσει για δέκα λεπτά και στη συνέχεια στραγγίστε το. Αυτό το «τσάι» χρησιμοποιείται χλιαρό για γαργάρες ή για καταπλάσματα. Κίνδυνος! Μην πίνεις! **Φυσική τοποθεσία:** Η άρνικα είναι προστατευόμενο είδος και αναπτύσσεται σε φτωχό έδαφος με φτωχά θρεπτικά συστατικά στις ορεινές περιοχές της Ευρώπης από τα Πυρηναία έως τη νότια Σκανδιναβία. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια από σπόρους σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Πιέστε ελαφρά τον ελαφρύ σπόρο σε υγρό, μη γονιμοποιημένο χώμα γλάστρας ή βοτάνων και καλύψτε τον μόνο ελαφρά με το εδαφικό υπόστρωμα. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρέτε το αλουμινοχαρτό για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Κάντε το δοχείο καλλιέργειας φωτεινό και ζεστό 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 τέσσερις εβδομάδες. Στα τέλη της άνοιξης, τα σπορόφυτα φυτεύονται στον κήπο σε απόσταση περίπου 20 cm μεταξύ τους. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Η Arnica αγαπά τον ήλιο και ένα φτωχό σε θρεπτικά συστατικά, χωρίς ασβέστη, υγρό έδαφος χωρίς υγρασία. **Βέλτιστη φροντίδα:** Από το τρίτο έτος μπορείτε να μαζέψετε τα άνθη των φυτών Arnica που καλλιεργούνται στο σπίτι από τον Ιούλιο και να τα στεγνώσετε απαλά. Για να το κάνετε αυτό, απλώστε τα λουλούδια στην ευέριχη σκιά (χωρίς ήλιο) και γυρίστε τα συχνά. Μετά την ανθοφορία, τα φυτά μπορούν εύκολα να πολλαπλασιαστούν περαιτέρω με διαίρεση. **Το χειμώνα:** Η άρνικα είναι ανθεκτική. Δεν απαιτείται ειδική προστασία.



Arnica fíor

Arnica montana

Ón leigheas - ciste taisce Hildegard von Bingen

Is planda luibheach aramatacha, duillsilteach, ilbhliantúil é Arnica, ar a dtugtar fiaíil aingeal, bláth ruaimhe nó bláth Naomh Eoin a fhásann go dtí airde 20 go 60 ceintiméadar. Tá sé éasca aire a thabhairt don ilbhliantúil láidir aramatach lena bhláthanna feadáin geala buíocán-buí atá cuma gheal orthu agus áilleann sé do ghairdín ó Bhealtaine go Lúnasa. Cumhachtaí gníomhacha: I gcodarsnacht le plandaí míochaine eile, ní raibh Arnica ar eolas ó shin i leith agus níor luaigh Hildegard von Bingen é den chéad uair. I homeopathy, meastar gurb é an leigheas is tábhachtaí maidir le turraing de bharr gortuithe nó tionóiscí, ach deirtear freisin go gcabhraíonn sé le toothache agus fadhanna guma. Ní mholtar iontógáil inmheánach (ach amháin mar leigheas caolaithe homeopathically) (baol nimhiú). Ach tá iarratais seachtar tinctures tar éis tástála roimhe seo le haghaidh frithghníomhartha ailléirgeacha féideartha go leorcoitianta. Chun seo a dhéanamh, déantar bláthanna arnica a dhoirteadh le halcól agus fágtar an meascán go géar ar feadh 2 go 6 seachtaine. De rogha air sin, doirt thar ceann amháin nó dhá teaspoonsbláthanna triomaithe le cupán fiuchphointe uisce, lig sé géar ar feadh deich nóiméad agus ansin brú. Úsáidtear an "tae" seo lukewarm le haghaidh gargling nó le haghaidh éanlaithe. Contúirt! Ná hól! **Suíomh nádúrtha:** Is speiceas cosanta í Arnica agus fásann sé ar ithir bhocht, nach bhfuil mórán cothaitheach uirthi i réigiúin shléibhtiúla na hEorpa ó na Piréiní go deisceart Chríoch Lochlann. **Saothrú rathúil:** Is féidir fás ó shíolta taobh istigh ar feadh na bliana. Brúigh an síol éadrom go héadrom ar ithir tais, neamhthoirchithe potaithe nó luibh agus clúdaigh go héadrom éleis an tsustráit ithreach. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosainn 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 droimchla 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 ceithre seachtaine. Go déanach san earrach, cuirtear na síológa ansin sa ghairdín thart ar 20 cm óna chéile. **An suíomh is fearr:** Is breá le Arnica an ghrian iomlán agus ithir tais gan chothaitheach, saor ó aol, gan uisce. **Cúram is fearr is féidir:** Ón tríú bliain is féidir leat bláthanna plandaí Arnica a fhástar sa bhaile a bhaint ó mhí lúil agus iad a thriomú go réidh. Chun seo a dhéanamh, scaipeadh na bláthanna amach sa scáth airí (gan ghrian) agus iad a chasadh go minic. Tar éis bláthanna, is féidir na plandaí a iomadú níos faide trí roinnt. **Sa gheimhreadh:** Tá Arnica crua. Ní gá cosaint speisialta.



Sönn Arnica

Arnica montana

Úr lækningunni - fjársjóðskista Hildegard von Bingen

Arnica, einnig almennt þekkt sem angel weed, dyer's flower eða St. John's flower, er arómatísk, laufgræn, ævarandi jurtaaplanta sem verður 20 til 60 sentimetrar á hæð. Mjög arómatísk fjölær planta með nokkuð úfnu útliti björtu eggjagulu pípuлага blómumun er auðvelt að sjá um og feugar garðinn þinn frá maí til ágúst. Virkir kraftar: Ófugt við aðrar lækningajurtir var Arnica ekki þekkt í fornöld og var aðeins nefnd í fyrsta skipti af Hildegard von Bingen. Í hómópatíu er hún talin mikilvægasta lækningin við losti af völdum áverka eða slysa, en hún er einnig sögð hjálpa við tannþínu og tannholdsvandamál. Ekki er mælt með inntöku (nema sem hómópatískt þynnt lyf) (hætta á eitrun). En ytri notkun veig eftir fyrri próf fyrir hugsanleg ofnæmisviðbrögð eru alvegsameiginleg. Til að gera þetta er arnica blómum hellt með áfengi og blandan látin standa í 2 til 6 vikur. Að öðrum kosti, hella yfir eina eða tvær teskeiðar getrocknete Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser, lässt es zehn Minuten ziehen und seihst es anschließend ab. Diesen "Tee" verwendet man lauwarm zum Gurgeln oder für Umschläge. Achtung! Nicht trinken! **Náttúruleg staðsetning:** Arnica er vernduð tegund og vex á fátækum, næringarsnaudu jarðvegi í fjallahéruðum Evrópu frá Pýreneafjöllum til suðurhluta Skandinavíu. **Árangursrík ræktun:** Ræktun úr fræjum innandyrta er mögulegt allt árið um kring. Þrýsti ljósfræinu létt á rakan, ófrjóvgðan potta- eða jurtamold og hyljið það aðeins léttmeð undirlagi jarðvegsins. Hyljið ræktunarlíatið með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpapírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Gerðu ræktunarlíatið bjart og hita við 20 til 25 ° Celsius. Haltu jarðvegsfirborðinu rökku (t.d. með vatnsúða) en ekki blautu. Það fer eftir vaxtarhitastigi, fyrstu plönturnar birtast eftir tvær til fjórar vikur. Seint á vorin eru plönturnar síðan settar út í garðinn með um 20 cm millibili. **Besta staðsetningin:** Arnica elskar fulla sól og næringarsnaudan, kalklausan, rakan jarðveg án vatnsfalls. **Besta umönnun:** Frá þriðja ári er hægt að uppskera blóm heimaræktaðra Arnica plantna frá júlí og þurrka þau varlega. Til að gera þetta skaltu dreifa blómumun í loftgöðum skugga (engin sól) og snúa þeim oft. Eftir blómgun er auðvelt að fjölga plöntunum frekar með skiptingu. **Áætla:** Arnica er harðger. Sérstök vernd er ekki nauðsynleg.



Arnica

Arnica montana

Dal rimedio officinale - tesoro di Hildegard von Bingen

L'Arnica, volgarmente chiamata anche erba degli angeli, fiore che tinge o fiore di Giovanni è una pianta erbacea profumata, decidua e perenne che cresce da 20 fino a 60 centimetri. Questo arbusto dal profumo fortemente aromatico, con fiori dall'aspetto arruffato e di un giallo uovo brillante, è facile da coltivare e abbellirà il vostro giardino da maggio ad agosto. Proprietà: a differenza di altre piante officinali, l'Arnica non era conosciuta nell'antichità e fu Hildegard von Bingen la prima a presentarla. In omeopatia rappresenta il rimedio più importante in caso di lesioni o traumi, ma aiuta anche in caso di dolori ai denti o disturbi alle gengive. L'uso interno (se non come rimedio omeopatico diluito) è sconsigliato, poiché esiste un rischio di avvelenamento. L'applicazione esterna di tinture è utilizzata, previo test sulle reazioni allergiche. Per la preparazione di tinture si immergono i fiori di Arnica nello spirito, poi si lascia il preparato ben chiuso a riposare per un periodo da 2 a 6 settimane. In alternativa si può preparare un decotto con uno o due cucchiaini di fiori sminuzati e una tazza di acqua bollente, lasciarla dieci minuti in infusione e poi filtrare. Questo tè veniva utilizzato tiepido per gargarismi o per impacchi. Attenzione: da non bere! **Posizione naturale:** L'Arnica appartiene alla flora protetta e cresce sui terreni poveri di sostanze nutritive nelle regioni montagnose dell'Europa, dai Pirenei fino alla Scandinavia meridionale. **Coltivazione riuscita:** La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno. Mettete i semi a dimora premendo leggermente nel substrato di coltivo umido o in terra per piante erbose e copriteli solo poco con il substrato. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente, sulla quale praticare 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 quattro settimane dopo. A tarda primavera potranno essere piantate in giardino, a distanza di 20 centimetri l'una dall'altra. **La posizione migliore:** L'Arnica ha bisogno di sole pieno e di un terreno povero di sostanze nutritive e privo di calcare, umido e senza ristagni idrici. **Cura ottimale:** A partire dal terzo anno di età potrete raccogliere i fiori della vostra Arnica per farli essiccare. A questo scopo, collocateli in un punto ombroso e ventilato (non al sole) e rivoltateli spesso. Dopo la fioritura è possibile riprodurre la pianta per divisione. **In inverno:** L'Arnica è resistente al freddo e non è necessaria alcuna protezione particolare.



Prava arnika

Arnica montana

Od lijeka - škrinje s blagom Hildegard von Bingen

Arnika, u narodu poznata i kao anđeoska trava, bojadovac ili ivanjski cvijet, aromatična je, listopadna, višegodišnja zeljasta biljka koja naraste u visinu od 20 do 60 centimetara. Snažno aromatična trajnica sa svojim pomalo raščupanim jarkim žutožutim cvjetovima jednostavna je za njegu i uljepšava vaš vrt od svibnja do kolovoza. Djelotvorna svojstva: Za razliku od drugih ljekovitih biljaka, arnika nije bila poznata u antici i prvi put ju spominje Hildegard von Bingen. U homeopatiji se smatra najvažnijim lijekom za šok izazvan ozljedama ili nesrećama, ali se također kaže da pomaže kod zubobolje i problema s desnim. Ne preporučuje se unutarnje uzimanje (osim kao homeopatski razrijeđeno sredstvo) (opasnost od trovanja). Ali vanjska primjena tinktura nakon prethodnog testa na moguće alergijske reakcije sasvim je prihvatljiva i uobičajena. Da biste to učinili, cvjetovi arnike prelijte se alkoholom i smjesa se ostavi 2 do 6 tjedana. Alternativno, prelijte s jednom ili dvije žličice osušanih cvjetova sa šalicom kipuće vode, ostavite da se strmi deset minuta i zatim procijedite. Ovaj se "čaj" koristi mlak za grgljanje ili za obloge. Opasnost! Nemoj piti! **Zemlja porijekla:** Arnika je zaštićena vrsta i raste na siromašnom, hranjivim tvarima siromašnom tlu u planinskim predjelima Europe od Pireneja do južne Skandinavije. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj iz sjemena u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine. Lagano pritisnite lagano sjeme na vlažnu, negnojenu zemlju za posude ili začinsko bilje i samo ga lagano pokrijte zemljanim supstratom. Posudu s kulturom prozirnijom 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 četiri tjedna. U kasno proljeće sadnice se sade u vrt na razmak od oko 20 cm. **Najbolja lokacija:** Arnika voli puno sunca i vlažno tlo bez vapna, siromašno hranjivim tvarima, bez nakupljanja vode. **Optimalna njega:** Od treće godine možete ubrati cvjetove domaće arnike od srpnja i lagano ih osušiti. Da biste to učinili, rasprostrite cvijeće u prozračnoj sjeni (bez sunca) i često ih okrećite. Nakon cvatnje biljke se lako dalje razmnožavaju dijeljenjem. **U zimi:** Arnika je otporna. Posebna zaštita nije potrebna.



Istā Arnika

Arnica montana

No līdzekļa - Hildegardes fon Bingenas dārgumu lāde

Arnika, tautā saukta arī kā eņģeļzāle, krāsotāja zieds vai Jāņu zieds, ir aromātisks, lapkoku, daudzgadīgs lakstaugs, kas izaug 20 līdz 60 centimetru augstumā. Spēcīgi aromātiskais ziemiētis ar neredzamiem ziediem, spilgti dzeltendzelteniem cauruļveida ziediem ir viegli kopjams un izdaiļo jūsu dārzu no maija līdz augustam. Aktīvās spējas: Atšķirībā no citiem ārstniecības augiem, Arnika senatnē nebija pazīstama, un to pirmo reizi pieminēja tikai Hildegarde fon Bingenā. Homeopātijā tas tiek uzskatīts par vissvarīgāko līdzekli pret šoku, ko izraisījuši ievainojumi vai nelaimes gadījumi, taču tiek teikts, ka tas palīdz arī pret zobu sāpēm un smaganu problēmām. Iekšīga uzņemšana (izņemot kā homeopātiski atšķaidītu līdzekli) nav ieteicama (saindēšanās draudi). Bet ārējie tinktūru pielietojumi pēc iepriekšējās pārbaudes iespējamām alerģiskām reakcijām ir diezgan kopīgi. Lai to izdarītu, arnikas ziedus aplej ar spirtu un maisījumu atstāj ievilkties 2 līdz 6 nedēļas. Alternatīvi pārlej vienu vai divas tējkarotes kaltētus ziedus aplej ar glāzi verdoša ūdens, ļaujiet tai ievilkties desmit minūtes un pēc tam izkāš. Šo "tēju" lieto remdenu rīkles skalošanai vai sautējošai kompresei. Briesmas! Nedzeriet! **Dabiska vieta:** Arnika ir aizsargājama suga un aug nabadzīgās, barības vielām nabadzīgās augsnēs Eiropas kalnu reģionos no Pirenejiem līdz Skandināvijas dienvidiem. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšana no sēklīm telpās ir iespējama visu gadu. Viegli uzspiediet vieglo sēklu uz mitras, neapauglotas stādu vai garšaugu augsnes un tikai viegli pārklājet 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 un silts 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 četrām nedēļām. Vēlā pavasarī stādi tiek stādīti dārzā apmēram 20 cm attālumā viens no otra. **Labākā atrašanās vieta:** Arnika mīl pilnu sauli un uzturvielām nabadzīgu, bezkaļķu, mitru augsni bez aizsērēšanas. **Optimāla aprūpe:** No trešā gada jūs varat novākt pašmāju Arnikas augu ziedus no jūlija un saudzīgi nožūt. Lai to izdarītu, izklājet ziedus gaisīgā ēnā (bez saules) un bieži apgrieziet tos. Pēc ziedēšanas augus var viegli pavairot tālāk, dalot. **Ziemā:** Arnika ir izturīga. Īpaša aizsardzība nav nepieciešama.



Tikra Arnika

Arnica montana

Iš gydymo priemonės - Hildegard von Bingen lobiju skrynia

Arnika, liaudyje dar vadinama angeline piktzōlē, dažytojo gēle arba jonagēle, yra aromatingas, lapuočių, daugiametis žolinis augalas, užaugantis iki 20–60 centimetrų aukščio. Stipriai aromatingą daugiamečių augalą su šiek tiek raukšlėtais, ryškiai trynio geltonumo vamzdiniais žiedais lengva prižiūrėti ir jis puošia jūsų sodą nuo gegužės iki rugpjūčio. Veiklosios galios: Priešingai nei kiti vaistiniai augalai, senovėje arnika nebuvo žinoma ir pirmą kartą ją paminėjo Hildegard von Bingen. Homeopatijoje tai laikoma svarbiausia priemone nuo šoko, kurį sukelia traumos ar nelaimingi atsitikimai, tačiau teigiama, kad jis padeda ir nuo dantų skausmo bei dantenų problemų. Vartoti viduje (išskyrus kaip homeopatiškai skiedžiamą priemonę) nerekomenduojama (apsinuodijimo pavojus). Tačiau išorinis tinktūros naudojimas po ankstesnio bandymo dėl galimų alerginių reakcijų yra ganabrendras. Norėdami tai padaryti, arnikos žiedai užpilami spiritu ir mišinys paliekamas 2–6 savaites stingti. Arba užpilkite vieną ar du arbatinius šaukštelius džiovintus žiedus užpilkite stikline verdančio vandens, leiskite pastovėti dešimt minučių ir nukoškite. Ši „arbatą“ naudojama drungna gargaliavimui arba kompresams. Pavojus! Negerti! **Natūrali vieta:** Arnika yra saugoma rūšis ir auga skurdžioje, maistingų medžiagų neturtingoje dirvoje kalnuotuose Europos regionuose nuo Pirėnų iki pietų Skandinavijos. **Sėkmingas auginimas:** Auginti iš sėklų patalpose galima ištisus metus. Lengvą sėklą lengvai paspauskite ant drėgnos, netręštos vazoninės ar žolelių žemės ir tik lengvai užberkites dirvožemio 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 ir šiltesnį nuo 20 iki 25 laipsnių Celsijaus. Dirvos paviršius laikykite drėgną (pvz., vandens purkštuvu), bet ne šlapiai. Priklausomai nuo augimo temperatūros, pirmieji daigai pasirodo po dviejų-keturių savaičių. Vėlyvą pavasarį daigai sodinami į sodą maždaug 20 cm atstumu vienas nuo kito. **Geriausia vieta:** Arnika mėgsta pilną saulę ir maistingų medžiagų skurdžią, be kalkių, drėgną dirvą, neužmirkusią. **Optimali priežiūra:** Nuo trečių metų galite skinti namuose auginamą Arnikos augalų ziedus nuo liepos ir švelniai juos išdžiovinti. Norėdami tai padaryti, paskleiskite žiedus erdviame pavėsyje (be saulės) ir dažnai vartykite. Po žydėjimo augalus nesunkiai galima dauginti toliau dalijant. **Ziemą:** Arnika yra atspari. Speciali apsauga nebūtina.



Arnica vera

Arnica montana

Mill-rimedju - težor ta 'Hildegard von Bingen

L-Arnica, maghrufa wkoll b'mod popolari bhala ħaxix ħazin tal-anglu, fjura taż-żebgħa jew fjura ta' San Ġwann, hija pjanta erbaċeja perenni aromatika, li jwaqqgħu l-weraq, li tikber sa għoli ta' 20 sa 60 centimetru. Il-pjanti perenni aromatiċi ħafna bil-fjuri tubulari ta' isfar isfar jgħajjat li jidhru kemmxajn taħsad huwa faċli biex tiegħu ħsieb u jsebbħu l-għnien tiegħek minn Mejju sa Awissu. Setgħat attiv: 'b'kuntrastr ma' pjanti mediċinali oħra, l-Arnica ma kinitx maghrufa fl-antikità u ssemmiet biss għall-ewwel darba minn Hildegard von Bingen. Fl-omeopatiya, huwa meqjus bhala l-aktar rimedju importanti għal xokk ikkawżat minn korrimenti jew incidenti, iżda jingħad ukoll li jgħin fil-problemi ta' ugiġħ fis-snien u gomma. It-teħid intern (ħlief bhala rimedju dilwit omeopatikament) mħuwiex rakkomandat (periklu ta' avvelenament). Iżda l-applikazzjonijiet esterni ta' tinturi wara test preċedenti għal reazzjonijiet allergiċi possibbli huma pjuttostkomuni. Biex tagħmel dan, il-blanzuni tal-arnica jiferra 'bl-alkoħol u t-taħlita tithalla wieqaf għal ġimghatejn sa 6 ġimghat. Inkella, ferra fuq waħda jew żewġ kuċċarinifjuri mnixxa b'tazza ta' ilma jagħli, ħalliha wieqaf għal għaxar minuti u mbagħad strain. Dan it-"tè" jintuza fietel għall-gargling jew għall-poultices. Periklu! Tixrob! **Post naturali:** L-Arnica hija speċi protetta u tikber fuq ħamrija fqira u fqira fin-nutrijenti fir-reġjuni muntanjuzi tal-Ewropa mill-Pirinej sa n-Nofsinar tal-Iskandinavja. **Kultivazzjoni b'suċċess:** It-tkabbir miż-żrieragħ gēwwa huwa possibbli s-sena kollha. Aghfas iż-żerriegħa ħafifa ħafifa fuq qsari niedja u mħux fertilizzat jew ħamrija tal-ħxejjex u għattihha biss ħafifmas-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 jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-ħamrija li qed tikber. Aghmel il-bastiment tal-kultura jgħajjat uħshun f'20 sa 25 ° Celsius. Żomm il-wiċċ tal-ħamrija niedja (eż. bi sprejer tal-ilma) iżda mħux imxarrab. Skont it-temperatura tat-tkabbir, l-ewwel nebbieta jidhru wara ġimghatejn sa erba' ġimghat. Fl-aħħar tar-rebbiegħa, in-nebbieta mbagħad jithawlu fil-għnien madwar 20 cm il bogħod minn xulxin. **L-aħjar post:** L-Arnica thobb ix-xemx sħiħa u ħamrija fqira fin-nutrijenti, ħielsa mill-ġir, niedja mingħajr ilma. **Kura ottimali:** Mit-tielet sena tista' taħsad il-fjuri tal-pjanti tal-Arnica mkabbra fid-dar minn Luġu u nixxefhom bil-mod. Biex tagħmel dan, xerred il-fjuri fid-dell arja (l-ebda xemx) u dawwarhom spiss. Wara l-fjur, il-pjanti jistgħu faċilment jiġu propagati aktar permezz ta' diviżjoni. **Fix-xitwa:** Arnica hija reżistenti. Protezzjoni speċjali mħix meħtieġa.



Medicinale Planten - Real Arnica

Arnica montana

Uit de remedie - schatkist Hildegard von Bingen

De arnica, in de volksmond ook wel engelenkruid, kleurstofbloem of sprinkhaanbloem genoemd, is een aromatische, bladverliezende, meerjarige kruidachtige plant met een geur en bereikt een hoogte van 20 tot 60 centimeter. De sterk aromatische vaste plant met zijn licht verwarde, helder dooiergele buisvormige bloemen is gemakkelijk te verzorgen en verfraait uw tuin van mei tot augustus. Actieve krachten: In tegenstelling tot andere medicinale planten was arnica in de oudheid nog niet bekend en wordt het voor het eerst genoemd door Hildegard von Bingen. In de homeopathie is het de belangrijkste remedie tegen shock door verwondingen of ongelukken, maar er wordt ook gezegd dat het helpt bij kiespijn en tandvleesproblemen. Inwendige innname (behalve als homeopathisch verdund middel) wordt niet aanbevolen (kans op vergiftiging). Externe toepassingen van tincturen na een eerdere test op mogelijke allergische reacties komen vrij vaak voor. Giet hiervoor alcohol over de arnica-bloemen en laat het mengsel 2 tot 6 weken trekken. Of giet een of twee theelepels gedroogde bloemen over een kopje kokend water, laat het tien minuten trekken en zeef het dan af. Deze "thee" wordt lauw gebruikt voor gorgelen of kompressen. Aandacht! Drink niet! **Natuurlijke locatie:** Arnica staat onder natuurbescherming en groeit op arme, voedselarme bodems in de bergachtige streken van Europa van de Pyreneeën tot het zuiden van Scandinavië. **Succesvolle teelt:** Binnen kweken uit zaden is het heel jaar mogelijk. Druk de lichte zaden slechts een beetje op vochtige, onbevuchte teelt- of kruidengrond en bedek ze slechts licht met het bodemsubstraat. Dek de kweekbak af met vershoufolie, 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 tot 25 ° Celsius. Houd het aardoppervlak vochtig (bijv. Met een watersproeier), maar niet nat. Afhankelijk van de teelttemperatuur verschijnen de eerste zaailingen na twee tot vier weken. In het late voorjaar worden de zaailingen vervolgens ongeveer 20 cm uit elkaar in de tuin geplant. **De beste locatie:** Arnica houdt van volle zon en een voedselarme, kalkrijke, vochtige grond zonder wateroverlast. **Optimale verzorging:** Vanaf het derde jaar kunt u de bloemen van zelfgekweekte arnica-planten vanaf juli oogsten en voorzichtig drogen. Om dit te doen, spreidt u de bloemen in de lichte schaduw (geen zon) en draait u ze regelmatig. Na de bloei kunnen de planten eenvoudig verder worden vermeerderd door ze te verdelen. **In de winter:** Arnica is winterhard. Speciale bescherming is niet nodig.



Ekte Arnica

Arnica montana

Fra midlet - skattekiste til Hildegard von Bingen

Arnica, også populært kjent som angel weed, dyer's flower eller St. John's flower, er en aromatisk, løvfellende, flerårig urteaktig plante som vokser til en høyde på 20 til 60 centimeter. Den sterkt aromatiske stauden med sine noe rufsete lyse eggeplomme-gule rørformede blomster er lett å ta vare på og forskjønner hagen din fra mai til august. Aktive krefter: I motsetning til andre medisinsplanter var Arnica ikke kjent i antikken og ble bare nevnt for første gang av Hildegard von Bingen. Innenfor homeopati regnes det som det viktigste middelet mot sjokk forårsaket av skader eller ulykker, men det sies også å hjelpe mot tannpine og tannkjøttproblemer. Internt inntak (bortsett fra som et homøopatisk fortynnet middel) anbefales ikke (fare for forgiftning). Men eksterne applikasjoner av tinkturer etter en tidligere test for mulige allergiske reaksjoner er ganske vanlige. For å gjøre dette helles arnica-blomster med alkohol og blandingen får trekke i 2 til 6 uker. Eventuelt hell over en eller to teskjeertørkede blomster med en kopp kokende vann, la det trekke i ti minutter og sil det deretter. Denne "teen" brukes lunken til gurgling eller til omslag. Fare! Ikke drikk! **Naturlig beliggenhet:** Arnica er en fredet art og vokser på dårlig, næringsfattig jord i fjellområdene i Europa fra Pyreneene til Sør-Skandinavia. **Vellykket dyrking:** Å dyrke fra frø innendørs er mulig hele året. Press det lette frøet lett på fuktig, ugjødslet potte- eller urtejord og dekk det bare lettmed 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 og varm 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 fire uker. På sen vår plantes så frøplantene ut i hagen med ca 20 cm mellomrom. **Den beste beliggenheten:** Arnica elsker full sol og en næringsfattig, kalkfri, fuktig jord uten vannlogging. **Optimal omsorg:** Fra det tredje året kan du høste blomstene til hjemmedyrkede Arnica-planter fra juli og tørke dem forsiktig. For å gjøre dette, spre blomstene ut i den luftige skyggen (ingen sol) og snu dem ofte. Etter blomstring kan plantene enkelt formeres videre ved deling. **Om vinteren:** Arnica er hardfør. En spesiell beskyttelse er ikke nødvendig.



Prawdziwa Arnika

Arnica montana

Od środka - skrzynia skarbów Hildegarda von Bingen

Arnica montana, powszechnie znana również jako Mountain Tobacco lub Mountain Arnica to liściasta, długotrwała roślina zielna, która rośnie od 20 do 60 cm wysokości. Silnie aromatyczny, pachnący krzew jest raczej beztroski i upiększa Twój ogród od maja do sierpnia swoimi początkowo pomarszczonymi, jasnożółtymi, rurkowymi kwiatami. Substancje czynne: W przeciwieństwie do innych roślin leczniczych, Arnika Górska nie była znana w starożytności i po raz pierwszy została wymieniona z Hildegardą z Bingen. W homeopatii jest najważniejszym lekarstwem na urazy lub wypadki. Wiadomo również, że łagodzi bóle zębów i pomaga w problemach z dziąsłami. Stosowanie wewnętrzne, z wyjątkiem rozcieńczonych homeopatycznych preparatów, nie jest zalecane ze względu na niebezpieczeństwo zatrucia. Z drugiej strony, zewnętrzne aplikacje nalewek są dość powszechne po zbadaniu pacjenta pod kątem ewentualnych reakcji alergicznych. W tym celu kwiaty Arniki Górskiej oblane są alkoholem, a mieszanek butelkowaną do gotowania na wolnym ogniu przez około dwa do sześciu tygodni. Alternatywnie można również połączyć jedną lub dwie łyżeczki suszonych kwiatów filiżanką gorącej wrzącej wody, i pozostaw napar na wolnym ogniu przez około 10 minut przed odczuciem. Tego rodzaju „herbatę” używa się letnią do płukania gardła lub do przygotowania okładów. Strzec się! Nie pij! **Naturalne położenie:** Arnika górska podlega ochronie przyrody i rośnie na ubogich i ubogich w składniki odżywcze glebach w górskich regionach Europy, sięgających od Pirenejów po południową Skandynawię. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Lekko wyciśnij nasiona na niezawożonym wilgotnym kompoście doniczkowym lub podłożu ziółowym i umieść na wierzchu 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 - najlepiej za pomocą rozpylacza wodnego - wilgotną, ale nie moką. W zależności od temperatury rozmnażania pierwsze sadzonki wyrosną po dwóch do czterech tygodni. Późną wiosną sadzonki można sadzić w ogrodzie, roztawiając je około 20 cm od siebie. **Najlepsza lokalizacja:** Arnika górska preferuje miejsce w pełni nasłonecznione i ubogą w składniki odżywcze, wolną od wapna, wilgotną glebę bez podlewania. **Optymalna pielęgnacja:** Od trzeciego roku, począwszy od lipca, możesz zacząć zbierać i ostrożnie suszyć kwiaty swojej arniki górskiej, rozkładając je w przewiewnym cieniu (nie na słońcu) i często odwracając. Po zakwitnięciu rośliny można rozmnażać przez sadzonki. **W zimę:** Mountain Arnica jest mrozoodporna i zimą nie wymaga specjalnej ochrony.



Verdadeira Arnica

Arnica montana

Do remédio - baú do tesouro de Hildegard von Bingen

A Arnica, também conhecida popularmente como erva-de-anjo, flor-de-tintureiro ou flor-de-são-joão, é uma planta herbácea perene, aromática, caducifolia, que atinge uma altura de 20 a 60 centímetros. A planta perene fortemente aromática, com suas flores tubulares amarelo-gema um tanto desganhadas, é fácil de cuidar e embeleza seu jardim de maio a agosto. Poderes ativos: Ao contrário de outras plantas medicinais, a Arnica não era conhecida na antiguidade e só foi mencionada pela primeira vez por Hildegard von Bingen. Na homeopatia, é considerado o remédio mais importante para o choque causado por lesões ou acidentes, mas também é dito que ajuda na dor de dente e problemas nas gengivas. A ingestão interna (exceto como remédio homeopaticamente diluído) não é recomendada (perigo de envenenamento). Mas aplicações externas de tinturas após um teste prévio para possíveis reações alérgicas são bastante comuns. Para fazer isso, as flores de arnica são derramadas com álcool e a mistura é deixada em infusão por 2 a 6 semanas. Alternativamente, despeje sobre uma ou duas colheres de chá flores secas com um copo de água fervente, deixe em infusão por dez minutos e depois coe. Este "chá" é usado morno para gargarejos ou cataplasmas. Perigo! Não beba! **Localização natural:** A arnica é uma espécie protegida e cresce em solo pobre e pobre em nutrientes nas regiões montanhosas da Europa, desde os Pireneus até ao sul da Escandinávia. **Cultivo bem sucedido:** Cultivar a partir de sementes dentro de casa é possível durante todo o ano. Pressione a semente leve levemente em vasos úmidos e não fertilizados ou solo de ervas e cubra-a apenas levemente 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 e quente 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 quatro semanas. No final da primavera, as mudas são plantadas no jardim com cerca de 20 cm de distância. **A melhor localização:** A arnica adora sol pleno e um solo úmido, pobre em nutrientes, sem cal e sem encharcamento. **Cuidado ideal:** A partir do terceiro ano, você pode colher as flores das plantas de arnica cultivadas em casa a partir de julho e secá-las suavemente. Para fazer isso, espalhe as flores na sombra arejada (sem sol) e vire-as com frequência. Após a floração, as plantas podem ser facilmente propagadas por divisão. **No inverno:** Arnica é resistente. Uma proteção especial não é necessária.



Plante medicinale - Arnica Adevărată

Arnica montana

Din remediu - cufărul de comori Hildegard von Bingen

Arnica, cunoscută și sub denumirea de ierburi de inger, floare de vopsea sau floare de lăcustă, este o plantă erbacee perenă, foioasă, perenă, cu parfum și atinge înălțimi de 20 până la 60 de centimetri. Planta perenă puternic aromată, cu florile sale tubulare puțin galbene, luminoase, galben-gălbenuș, este ușor de întreținut și vă înfrumusețează grădina din mai până în august. Forțe active: spre deosebire de alte plante medicinale, arnica nu era încă cunoscută în antichitate și este menționată pentru prima dată de Hildegard von Bingen. În homeopatie, este cel mai important remediu pentru șocul cauzat de leziuni sau accidente, dar se spune că ajută și la durerile de dinți și la problemele gingivale. Ingerarea internă (cu excepția unui agent diluat homeopat) nu este recomandată (risc de otrăvire). Aplicațiile externe ale tincturilor după un test anterior pentru eventuale reacții alergice sunt destul de frecvente. Pentru a face acest lucru, turnați alcool peste florile de arnica și lăsați amestecul să se absoarbă timp de 2 până la 6 săptămâni. Alternativ, se toarnă una sau două lingurițe de flori uscate peste o ceașcă de apă clocotită, se lasă să se absoarbă timp de zece minute și apoi se strecoară. Acest „ceai” este folosit călduț pentru gargară sau comprese. Atenție! Nu bea! **Localitate naturală:** Arnica se află sub protecția naturii și crește pe soluri sărace, sărace în nutrienți, în regiunile muntoase ale Europei, de la Pirinei până la sudul Scandinaviei. **Cultivare de succes:** Cultivarea din semințe în interior este posibilă pe tot parcursul anului. Apăsați semințele ușoare doar puțin pe solul umed, nefertilizat, în creștere sau pe plante medicinale și acoperiți-le doar ușor cu substratul solului. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzută-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 mușgaiului 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 patru săptămâni. La sfârșitul primăverii, răsadurile sunt apoi plantate în grădina la distanță de aproximativ 20 cm. **Cea mai bună localitate:** Arnica iubeste plin soare și un sol umed, lipsit de nutrienți, fără var, fără umezeală. **Îngrijire optimă:** Începând cu al treilea an, puteți culege florile plantelor de arnica auto-cultivate din iulie și le puteți usca ușor. Pentru a face acest lucru, întindeți florile la umbra aerisită (fără soare) și întoarceți-le frecvent. După înflorire, plantele pot fi ușor propagate în continuare prin împărțirea lor. **În iarnă:** Arnica este rezistentă. Nu este necesară o protecție specială.



Läkemedel - Real Arnica

Arnica montana

Från botemedlet - skattkista Hildegard von Bingen

Arnica, även populärt känd som ängelört, färgblomma eller johannesblomma, är en aromatisk, sommargrön, flerårig örtartad växt med en doft och när höjder på 20 till 60 centimeter. Den starkt aromatiska fleråriga med sina lite ojämna, ljusa gulgula rörformiga blommor är lätt att ta hand om och försköna din trädgård från maj till augusti. Aktiva krafter: Till skillnad från andra medicinska växter var arnica ännu inte känd i antiken och nämns först av Hildegard von Bingen. I homeopati är det det viktigaste botemedlet för chock från skador eller olyckor, men det sägs också hjälpa till med tandvärk och tandköttproblem. Internt intag (utom som ett homeopatiskt utspätt medel) rekommenderas inte (risk för förgiftning). Externa applikationer av tinkturer efter ett tidigare test för eventuella allergiska reaktioner är ganska vanliga. För att göra detta, håll alkohol över arnica-blommorna och låt blandningen dra i 2 till 6 veckor. Alternativt håll en eller två teskedar torkade blommor över en kopp kokande vatten, låt den branta i tio minuter och sila sedan av den. Detta "te" används ljummet för att gurgla eller komprimera. Uppmärksamhet! Drick inte! **Naturligt läge:** Arnica är under naturskydd och växer på fattiga, näringsfattiga jordar i Europas bergsområden från Pyrenéerna till södra Skandinavien. **Framgångsrik odling:** Att odla från frön inomhus är möjligt året runt. Pressa lätta frön bara lite på fuktig, obefruktad odling eller örtjord och täck dem bara lätt 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 lätt 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 fyra veckor. På våren planteras plantorna sedan ut i trädgården med 20 cm mellanrum. **Den bästa platsen:** Arnica älskar full sol och en näringsfattig, kalkfri, fuktig jord utan vattentätning. **Optimal vård:** Från och med det tredje året kan du skörda blommorna på självodlade arnica-växter från juli och torka dem försiktigt. För att göra detta sprider du blommorna i den luftiga skuggan (ingen sol) och vänder dem ofta. Efter blomningen kan plantorna enkelt förökas ytterligare genom att dela dem. **På vintern:** Arnica är hård. Särskilt skydd är inte nödvändigt.



Pravá Arnika

Arnica montana

Z lieku - pokladnice Hildegardy von Bingen

Arnika, ľudovo nazývaná aj anjelská burina, farbiarka či svätajóanský kvet, je aromatická, opadáva, trvácá bylina, ktorá dorastá do výšky 20 až 60 centimetrov. Silne aromatická trvácá s trochu strapatými svetložltými rúrkovitými kvetmi je nenáročná na starostlivosť a skrásli vašu záhradu od mája do augusta. Aktívne sily: Na rozdiel od iných liečivých rastlín nebola Arnika v staroveku známa a prvýkrát sa o nej zmienila až Hildegarda von Bingen. V homeopatii sa považuje za najdôležitejší liek pri šokoch spôsobených úrazmi či nehodami, no pomáha vraj aj pri bolestiach zubov a problémoch s dasnami. Vnútorňný príjem (okrem homeopaticky riedeného lieku) sa neodporúča (nebezpečenstvo otravy). Ale vonkajšie aplikácie tinktúr po predchádzajúcom teste na možné alergické reakcie sú dostatočné. Za týmto účelom sa kvety arniky zalejú alkoholom a zmes sa nechá lúhovať 2 až 6 týždňov. Prípadne prelejte jednu alebo dve čajové lyžičky sušené kvety zalejte šálkou vriacej vody, nechajte desať minút lúhovať a potom scedte. Tento „čaj“ sa používa vlažný na kloktanie alebo na obklady. Nebezpečenstvo! Nepiť! **Prirodzená poloha:** Arnika je chránený druh a rastie na chudobnej pôde chudobnej na živiny v horských oblastiach Európy od Pyrenéj po južnú Škandináviu. **Úspešná kultivácia:** Pestovanie zo semien v interiéri je možné po celý rok. Svetlé semienko zľahka pritlačte na vlhkú, nehnojenu črepníkovú alebo bylinkovú pôdu a len zľahka 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 svetlé teplo na 20 až 25 °C. Udržujte povrch pôdy vlhký (napríklad pomocou rozprašovača vody), ale nie mokry. V závislosti od teploty pestovania sa prvé semenáčiky objavia po dvoch až štyroch týždňoch. Koncom jari potom sadenice vysádzajte do záhrady asi 20 cm od seba. **Najlepšie umiestnenie:** Arnika miluje plné slnko a na živiny chudobnú vlhkú pôdu bez vápna bez premokrenia. **Optimálna starostlivosť:** Od tretieho roku môžete od júla zberať kvety domácej arniky a sušiť ich šetrne. Za týmto účelom rozložte kvety vo vzdušnom tieni (bez slnka) a často ich otáčajte. Po odkvitnutí možno rastliny jednoducho ďalej rozmnožovať delením. **V zime:** Arnika je odolná. Špeciálna ochrana nie je potrebná.



Prava arnika

Arnica montana

Iz zdravila - zakladnice Hildegard von Bingen

Arnika, v ljudstvu znana tudi kot angelček, barvilka ali šentjanževka, je aromatična, listopadna, trajna zelena rastlina, ki zraste v višino od 20 do 60 centimetrov. Močno aromatična trajnica s svojimi svetlo rumenkasto rumenimi cevastimi cvetovi nekoliko razmršenega videza je enostavna za nego in polepša vaš vrt od maja do avgusta. Delovne lastnosti: V nasprotju z drugimi zdravilnimi rastlinami Arnika v antiki ni bila poznana in jo je prvič omenila Hildegard von Bingen. V homeopatii velja za najpomembnejše zdravilo pri šoku, ki ga povzročijo poškodbe ali nesreče, pomagal pa naj bi tudi pri zobobolu in težavah z dlesnimi. Notranje uživanje (razen kot homeopatsko razredčeno zdravilo) ni priporočljivo (nevarnost zastrupitve). Toda zunanje aplikacije tinktur po predhodnem testu za morebitne alergijske reakcije so precej občajni. Da bi to naredili, cvetove arnike prelijemo z alkoholom in mešanico pustimo stati 2 do 6 tednov. Druga možnost je, da prelijete eno ali dve čajni žlički posušenih cvetov prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati deset minut in nato precedimo. Ta »čaj« uporabljamo mlačen za grgranje ali za obkladke. Nevarnost! Ne pijte! **Naravni habitat:** Arnika je zaščitena vrsta in raste na revnih, s hranili revnih tleh v goratih predelih Evrope od Pirenejev do južne Skandinavije. **Navodila za gojenje:** Gojenje iz semen v zaprtih prostorih je možno vse leto. Lahka semena rahlo pritisnite na vlažno, negnojeno zemljo v lončkih ali zeliščih in jih le rahlo pokrijte 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 štirih tednih. Pozno spomladi sadike nato posadimo na vrt približno 20 cm narazen. **Najboljša lokacija:** Arnika obožuje polno sonce in s hranili revno, brez apnenca, vlažno zemljo brez vode. **Optimalna nega:** Od tretjega leta lahko nabirate cvetove domače arnike od julija dalje in jih nežno posušite. V ta namen razprostrite rože v zračni senci (brez sonca) in jih pogosto obračajte. Po cvetenju lahko rastline enostavno razmnožujemo naprej z delitvijo. **V zimskem času:** Arnika je trdoživa. Posebna zaščita ni potrebna.



Árnica

Arnica montana

De la caja de los remedios de Hildegard von Bingen

La árnica es una planta de hoja caduca, fragante y herbácea, que alcanza alturas de 20 a 60 centímetros. Una mata muy aromática con flores tubulares de color amarillo, es fácil de cuidar y embellece su jardín desde mayo hasta agosto. Fuerzas activas: A diferencia de otras plantas medicinales la árnica no se conocía en la antigüedad y se menciona por primera vez en Hildegard von Bingen. En la homeopatía se le conoce como el remedio principal ante situaciones de shock debidas a lesiones o accidentes, pero que también ayuda con un dolor de muelas y problemas con encías. Una ingesta no se recomienda (excepto diluido como sustancia homeopática) (riesgo de intoxicación). Es bastante común su uso para aplicaciones externas como en tinturas, tras una prueba previa de posibles reacciones alérgicas. Vierta para ello alcohol sobre las flores de árnica y mantenga la mezcla cerrada reposando durante 2 a 6 semanas. Alternativamente, puede añadir una o dos cucharaditas de flores secas a una taza de agua hirviendo, dejar reposar durante 10 minutos y filtrarlo posteriormente. Este té se utiliza para hacer gárgaras con agua tibia o para compresas. ¡Precaución! ¡No beber! **Ubicación natural:** El árnica está protegida y crece en suelos pobres, pobres en nutrientes, en las regiones montañosas de Europa desde los Pirineos hasta el sur de Escandinavia. **Cultivo exitoso:** La semilla se puede criar en interior durante todo el año. Introduzcalas suavemente en sustrato húmedo sin fertilizante o tierra para hierbas y cúbralas ligeramente con el mismo sustrato. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujereéelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido a alrededor de 20 a 25 grados y mantenga el sustrato húmedo (por ejemplo rociándolo), pero no mojado. Dependiendo de la temperatura del cultivo se producirá la germinación después de entre dos a cuatro semanas. A finales de primavera se trasplantarán las plántulas en el jardín, con 20 centímetros de distancia entre sí. **La mejor ubicación:** El árnica prefiere el pleno sol y un suelo pobre en nutrientes, pobre en cal y húmedo pero sin anegamiento. **Cuidado óptimo:** A partir del tercer año se pueden cosechar las primeras flores en julio y desecar cuidadosamente. Para ello se esparcen las flores en un cuenco y se mantiene en la sombra al aire libre (sin sol directo) dándoles la vuelta con frecuencia. Después de la inflorescencia la planta se pueden propagar por división. **En el invierno:** El árnica tolera heladas. No es necesaria una protección especial.



Pravá Arnika

Arnica montana

Z léku - pokladnice Hildegardy von Bingen

Arnika, lidově též andělská plevel, barvířka nebo svatojánský květ, je aromatická, opadavá, vytrvalá bylina dorůstající do výšky 20 až 60 centimetrů. Silně aromatická trvalka s poněkud rozcuchané vypadajícími zářivě žlutě žlutými trubkovitými květy je nenáročná na péči a zkrášlí vaši zahradu od května do srpna. Aktivní síly: Na rozdíl od jiných léčivých rostlin nebyla Arnika ve starověku známá a poprvé se o ní zmínila až Hildegarda von Bingen. V homeopatii je považován za nejdůležitější lék na šok způsobený úrazy nebo nehodami, ale také prý pomáhá při bolestech zubů a problémech s dásněmi. Vnitřní příjem (kromě homeopaticky ředěného léku) se nedoporučuje (nebezpečí otravy). Ale vnější aplikace tinktury po předchozím testu na možné alergické reakce jsou docela bezpečné. K tomu se květy arniky zalijí alkoholem a směs se nechá 2 až 6 týdnů louhovat. Případně přelijte jednou nebo dvěma lžičkami sušené květy zalijte šálkem vroucí vody, nechte deset minut louhovat a poté sceďte. Tento „čaj“ se používá vlažný na kloktání nebo na obklady. Nebezpečí! Nepijí! **Přirozená poloha:** Arnika je chráněný druh a roste na chudé půdě chudé na živiny v horských oblastech Evropy od Pyrenejí po jižní Skandinávii. **Úspěšné pěstování:** Pěstování ze semínek v interiéru je možné po celý rok. Světlé semínko lehce přitlačte na vlhký, nehnojený květináč nebo bylinkovou půdu a jen lehce přikryjte 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 plísni na rostoucí půdě. Udělejte nádobu s kulturou světlou a teplotu na 20 až 25 °C. Udržujte povrch půdy vlhký (např. rozprašovačem vody), ale ne mokry. V závislosti na teplotě růstu se první sazenice objevují po dvou až čtyřech týdnech. Na konci jara se pak sazenice vysazují na zahradu asi 20 cm od sebe. **Nejlepší umístění:** Arnika miluje plné slunce a na živiny chudou vlhkou půdu bez vápna bez přemokření. **Optimální péče:** Od třetího roku můžete od července sklízet květy domácích rostlin Arnika a sušit je šetrně. Chcete-li to provést, rozložte květiny ve vzdušném stínu (bez slunce) a často je otáčejte. Po odkvětu lze rostliny snadno dále množit dělením. **V zimě:** Arnika je odolná. Zvláštní ochrana není nutná.



Gerçek Arnika

Arnica montana

Çareden - Hildegard von Bingen'in hazine sandığı

Halk arasında melek otu, boyacı çiçeği veya Aziz John çiçeği olarak da bilinen Arnika, 20 ila 60 santimetre yüksekliğe kadar büyüyen, aromatik, yaprak dökün, çok yıllık otsu bir bitkidir. Biraz dağınık görünen parlak sarı-sarı boru şeklindeki çiçekleri ile güçlü aromatik çok yıllık bitkinin bakımı kolaydır ve bahçenizi Mayıs'tan Ağustos'a kadar güzelleştirir. Aktiv güçler: Diğer şifalı bitkilerin aksine, Arnika antik çağda bilinmiyordu ve ilk kez Hildegard von Bingen tarafından bahsedilmiştir. Homeopatide, yaralanmalar veya kazalardan kaynaklanan çok için en önemli çare olarak kabul edilir, ancak dış ağrısı ve dış eti problemlerine de yardımcı olduğu söylenir. Dahili alım (homeopatik olarak seyreltilmiş ilaç dışında) tavsiye edilmez (zehirlenme tehlikesi). Ancak olası alerjik reaksiyonlar için önceki bir testten sonra tentürlerin harici uygulamaları oldukça yaygın. Bunu yapmak için Arnika çiçekleri alkolle dökülür ve karışım 2 ila 6 hafta demlenmeye bırakılır. Alternatif olarak, üzerine bir veya iki çay kaşığı dökün. Bir bardak kaynar su ile kuru çiçekler, on dakika demlenmeye bırakın ve sonra süzün. Bu "çay", gargara yapmak veya lapa yapmak için ılık olarak kullanılır. Tehlike! İçme! **Doğal konum:** Arnika korunan bir türdür ve Pireneler'den güney İskandinavya'ya kadar Avrupa'nın dağlık bölgelerinde fakir, besin yönünden fakir topraklarda yetişir. **Başarılı yetiştirme:** İç mekanlarda tohumlardan büyüme tüm yıl boyunca mümkündür. Hafif tohumu nemli, gübrelenmemiş saksı veya bitki toprağı üzerine hafifçe bastırın ve üzerine sadece hafifçe örtüntoprak substratı ile. 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 ve 20 ila 25 °C'de sıcak. Toprak yüzeyini nemli tutun (örn. su püskürtücü ile) ancak ıslak tutmayın. Büyüme sıcaklığına bağlı olarak, ilk fideler iki ila dört hafta sonra ortaya çıkar. İlkbaharın sonlarında, fideler bahçeye yaklaşık 20 cm aralıklarla dikilir. **En iyi konum:** Arnika tam güneşi ve besin açısından fakir, kireçsiz, su basması olmayan nemli toprağı sever. **Optimum bakım:** Üçüncü yıldan itibaren evde yetiştirilen Arnika bitkilerinin çiçeklerini Temmuz ayından itibaren toplayabilir ve nazikçe kurutabilirsiniz. Bunu yapmak için çiçekleri havadar bir gölgeye (güneş olmayan) yayın ve sık sık çevirin. Çiçeklenmeden sonra, bitkiler kolayca bölünerek daha fazla çoğaltılabilir. **Kışın:** Arnika dayanıklıdır. Özel bir korumaya gerek yoktur.



Igazi Árnika

Arnica montana

A gyógymódból - Hildegard von Bingen kincsesládája

Az árnika, más néven angyalfű, festővirág vagy Szent János virág, aromás, lombhullató, élő lágyszárú növény, amely 20-60 centiméter magasra is megnövekszik. Az erősen aromás élő kissé kócos kinézetű, élénk sárgássárga csőszerű virágaival könnyen gondozzható, és májustól augusztusig szépíti kertjét. **Természetes elhelyezkedés:** Az árnika védett faj, szegény, tápanyagban szegény talajon nő Európa hegyvidéki vidékein a Pireneusoktól Skandinávia déli részéig. **Sikeres termesztés:** A beltéri magvak termesztése egész évben lehetséges. Enyhén nyomja a világos magot a nedves, nem műtrágyázott virágföldre vagy gyógynövényes talajra, és csak enyhén fedje le a talajszubsztrátummal. 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 és 20-25 Celsius fokos meleg. A talaj felszínét tartsa nedvesen (pl. vízpermetezővel), de ne nedvesen. A növekedési hőmérséklettől függően az első palánták két-négy hét múlva jelennek meg. Késő tavasszal a palántákat körülbelül 20 cm távolságra ültetik ki a kertbe. **A legjobb hely:** Az árnika szereti a teljes naposítást és a tápanyagban szegény, mészmentes, nedves talajt, víztelenítés nélkül. **Optimális gondozás:** A harmadik évtől már júliustól lehet betakarítani a hazai árnika virágait, és kíméletesen szárítani. Ehhez terítse ki a virágokat szellős árnyékba (napfény nélkül), és gyakran fordítsa meg őket. Virágzás után a növények osztással könnyen továbbszaporíthatók. **Télien:** Arnika szívós. Különböző védelem nem szükséges.

: : : : :



アルニカ・モンタナ

Arnica montana

ビンゲン聖ヒルデガルトの自然療法の宝

マウンテン・タバコまたはマウンテン・アルニカとしても知られているアルニカ・モンタナは、20〜60cmの高さに成長する落葉性で長持ちするハーブです。強い香りを放ち、最初はしわくちやに見える卵黄のような黄色い筒状の小花が5月から8月にかけて庭を美しく彩ります。活性物質：他の薬用植物とは異なり、あまり古くから知られておらず、ビンゲンの聖ヒルデガルトが初めて言及しました。ホメオパシーでは事故による外傷の治療に最もよく使用され、歯痛や歯茎の治療にも使われます。中毒症状が出る危険があるため、ホメオパシーで希釈して使用する以外は内服はお勧めできません。一方、チンキとしての外部使用はアレルギーテストを行って以降は一般的になっています。花をアルコールに浸したものを瓶詰して約2〜6週間熟成させます。また小さじ1〜2杯の乾燥した花をコップ1杯の熱湯に入れ、約10分間煮詰めしてから濾す事もできます。これは、ぬるくしてうがい薬としてまたは湿布として使用します。注意！飲まないでください！

自然な場所:

アルニカ・モンタナは保護の対象であり、ピレネー山脈から南スカンジナビアまでのヨーロッパの山岳地帯の貧弱な土壌で生育します。

栽培成功:

種子繁殖は室内で年間を通して可能です。種を湿った施肥されていない栽培土壌またはハーブ用土壌に軽く押し付け、ほんの少量の土を上から被せます。サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2〜3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20°C〜25°Cの明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます - 水をスプレーすることをお勧めします - 濡らすのではなく湿らせます。温度によりませんが、通常は2〜4週間で発芽します。晩春には苗を屋外に植えることができますが、苗は約20cm間隔で植えてください。

最高のロケーション: 日当たりの良い場所で、栄養価の低い石灰質ではない水溜まりのない湿った土壌を好みます。

最適なケア:

栽培して3年目の7月に収穫でき、風通しのよい日陰（日に当てないでください）で頻りに裏返ししながら乾燥させます。開花後には挿し木で増やすことも可能です。

冬に: 耐寒性を備えており、冬の間の特別な保護は必要ありません。

SKU: 15202 / Echte Arnica