



SAFLAX®



Tips



© 1. Franz Eugen Köhler 2. Plenuska - CC-BY-SA-3.0

Melissa officinalis

	 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



Лимони - маточина

Melissa officinalis

Моят собствен дух от мелиса със свежия аромат на лимон

Маточината е многогодишно растение с височина до един метър с красиви малки бели цветове, които се отварят от юни до септември. Билката мирише на лимон, особено когато разтъркате листата с пръсти. В първата немска книга за билките от 15 век маточината е възхвалявана като отлична билка за лечение на женски заболявания, което ѝ дава популярните имена Frauenkraut или Feverkraut. Ефективни свойства: Маточината се препоръчва като домашен чай за успокояване на нервната система, за който се твърди, че помага на хора с нервни съдречни и стомашни проблеми, нарушения на съня, безпокойство и раздразнителност и симптоми на менопаузата да намалят отново своя център. Чай от маточина: Сварете пет грама листа от маточина с 500 мл гореща вода, след това оставете да кисне за 15 минути и прецедете. Напитка от маточина: Смесете една част листа от маточина с три части алкохол и три части вода и оставете на топло за два дни. След това филтрирайте алкохола от маточина и изсипете в тъмни съдове. Външно за втриване при ревматични оплаквания, натъртвания и ухапвания от насекоми. И разбира се листата му са освежаваща билка за салати или екзотични ястия. **Естествено местоположение:** Диворастящата форма на маточината първоначално идва от средиземноморския регион, но също така се култивира в много манастирски градини от Средновековието. **Успешно отглеждане:** След ледените светци можете да засеете маточина директно в лехата или кофата. Култивирането от семена на образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете саксията със семена на светло и топло място с 20 до 25° по Целзий и поддържайте почвата влажна, но не мокра. Покълването става след две до четири седмици и от май разсадът може да се „премести“ в градината. **Най-доброто местоположение:** Маточината предпочита да расте на слънчево и защитено от вятър място с достатъчно влага. **Оптимална грижа:** През първата година не трябва да берете растението твърде много. Добрите връмена за прибиране на реколтата са юни, началото на август и края на септември. Листата трябва да се сушат бързо и не на слънце. Когато се изсушат, листата са черни и могат да се съхраняват плътно затворени до една година. Жълтите листа трябва да се изхвърлят. Не съхранявайте изсушени листа в метални кутии. **През зимата:** Маточината е достатъчно издръжлива в градината - тя трябва да бъде защитена в кофата.



Citroner - citronmelisse

Melissa officinalis

Min egen melissa spiritus med den friske duft af citron

Citronmelisse er en flerårig plante op til en meter høj med smukke små hvide blomster, der åbner sig fra juni til september. Urten dufter af citron, især når du gnider bladene med fingrene. I den første tyske urtebog fra 1400-tallet blev citronmelisse rost som en fremragende urt til behandling af kvindeligeliser, hvilket gav den de populære navne Frauenkraut eller Feverkraut. Effektive kræfter: Citronmelisse anbefales som huste til at berolige nervesystemet, hvilket siges at hjælpe mennesker med nervøse hjerte- og maveproblemer, søvnforstyrrelser, rastløshed og irritabilitet og overgangsalderens symptomer til at finde deres eget center igen. Citronmelisse-te: Bryg fem gram citronmelisseblade med 500 ml varmt vand, lad derefter trække i 15 minutter og si. Citronmelissesprit: Bland en del citronmelisseblade med tre dele alkohol og tre dele vand og lad det stå varmt i to dage. Filtrér derefter citronmelissesprit og hæld i mørke beholdere. Udvendigt til indgnidning ved gigtlidelser, blå mærker og insektbid. Og selvfølgelig er bladene en forfriskende urt til salater eller eksotiske retter. **Naturlig beliggenhed:** Den vilde form for citronmelisse kommer oprindeligt fra Middelhavsområdet, men har også været brugt siden middelalderendyrket i mange klosterhave. **Succesfuld dyrkning:** Efter ishelgenerne kan du så citronmelisse direkte i bedet eller spanden. Dyrkning fra frø indendørs er mulig hele året rundt, hvor en forkultur i februar er ideel til senere udplantning af de unge planter udendørs. Du skal blot drysse de fine frø på fugtigt vækstsubstrat og kun dække frøene tyndt med jord. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Stil frøpotten et let og varmt sted med 20 til 25° Celsius og hold pottejorden fugtig, men ikke våd. Spiringen sker efter to-fire uger og fra maj kan frøplanterne så "flytte" til haven. **Den bedste beliggenhed:** Citronmelisse foretrækker at vokse på et solrigt og vindbeskyttet sted med tilstrækkelig fugt. **Optimal pleje:** I det første år bør du ikke høste planten for meget. Gode tidspunkter at høste er juni, begyndelsen af august og slutningen af september. Bladene skal tørres hurtigt og ikke i solen. Når de er tørrede, er bladene sorte og kan opbevares tæt lukket i op til et år. Gule blade skal kasseres. Opbevar ikke tørrede blade i metaldåser. **Om vinteren:** Citronmelisse er tilstrækkeligt hårdfør i haven - den skal beskyttes i spanden.



Zitronen - Melisse

Melissa officinalis

Mein eigener Melissengeist mit dem frischen Duft der Zitrone

Die Melisse ist eine ausdauernde, bis zu einem Meter hohe Pflanze mit hübschen, sich von Juni bis September entfaltenden kleinen weißen Blüten. Das Kraut duftet nach Zitrone, besonders dann, wenn man die Blätter mit den Fingern zerreibt. Im ersten deutschen Kräuterbuch aus dem 15. Jahrhundert wird die Melisse bereits als vorzügliches Kraut zur Behandlung von Frauenleiden gerühmt, was ihr die Namen Frauenkraut oder Mutterkraut im Volksmund eingetragen hat. Wirkende Kräfte: Melisse wird als Haustee zur Beruhigung des Nervensystems empfohlen, womit sie bei nervösen Herz- und Magenbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhe und Reizbarkeit und Beschwerden der Wechseljahre helfen soll, die eigene Mitte wiederzufinden. Melissentee: Fünf Gramm Melissenblätter mit 500ml heißem Wasser überbrühen, anschließend 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Melissengeist: Ein Teil Melissenblätter mit drei Teilen Alkohol und drei Teilen Wasser vermischen und zwei Tage warm stehen lassen. Anschließend den Melissengeist filtrieren und in dunkle Gefäße abfüllen. Äußerlich zur Einreibung bei rheumatischen Beschwerden, Quetschungen und Insektenstichen. Und natürlich sind ihre Blätter ein erfrischendes Gewürzkraut für Salate oder exotische Gerichte. **Naturstandort:** Die Melisse als Wildform kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wird aber seit dem Mittelalter auch in vielen Klostergärten angebaut. **Anzucht:** Nach den Eisheligen können Sie Melisse direkt im Beet oder Kübel ansäen. Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich, wobei eine Vorkultur im Februar optimal ist, um die jungen Pflanzen später ins Freiland umzupflanzen. Streuen Sie das feine Saatgut einfach auf feuchtes Anzuchtsubstrat und bedecken Sie die Samen nur dünn mit Erde. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Die Keimung erfolgt nach zwei bis vier Wochen und ab Mai können die Sämlinge dann in den Garten „umziehen“. **Standort:** Die Melisse wächst bevorzugt in sonniger und windgeschützter Lage mit genügend Feuchtigkeit. **Pflege:** Im ersten Jahr sollten Sie die Pflanze noch nicht zu stark beernten. Gute Zeitpunkte zur Ernte sind im Juni, Anfang August und Ende September. Die Blätter sollten rasch und nicht in der Sonne getrocknet werden. Im getrockneten Zustand sind die Blätter schwarz und gut verschlossen bis zu einem Jahr haltbar. Gelbe Blätter sollten Sie entsorgen. Getrocknete Blätter nicht in Metalldosen aufbewahren. **Im Winter:** Im Garten ist die Melisse ausreichend winterhart - im Kübel sollte sie geschützt werden.



Lemon Balm

Melissa officinalis

Your own spirit of melissa with a fresh lemon fragrance

Lemon Balm is a long-lasting, up to one meter tall plant that produces small, beautiful, white-coloured blossoms from June until September. The herb has a lemon scent that comes out particularly strong when the leaves are crushed between the fingers. In the first German herbal book from the 15th century, the Lemon Balm is already mentioned as an excellent herbal remedy for woman's disorders, which gave it also the name woman's herb or mother's herb in colloquial language. Active agents: Homemade Lemon Balm tea is recommended for calming the nerves and with nervous heart and gastric disorders, sleep problems, restlessness and irritability as well as with menopausal complaints. Tea: Dash about five grams of the leaves with half a litre of hot water and let the tea simmer for about 15 minutes before straining. Spirit of melissa: Mix the leaves with alcohol and water at a 1:3:3 ratio and keep it somewhere warm for about two days. After that, you can filter the brew and fill it up in dark bottles or such. For external use, the Lemon Balm can be applied with rheumatic complaints, bruises and insect bites. The leaves of the herb can also be used as a refreshing spice in salads and exotic dishes. **Natural location:** The wild variety of the Lemon Balm has its natural habitat in the Mediterranean region. Since the Middle Ages it is often cultivated in cloister gardens. **Successful cultivation:** After the ice saints, you can sow the Lemon Balm outdoors in the garden bed or in a tub. Seed propagation indoors is possible throughout the year. However, a pre-cultivation in February and planting out later on, would be ideal. Spread the fine seeds onto moist potting compost and put just a 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 moist, but not wet. It will take two to four weeks until germination, and in May you can plant the small seedlings out. **The best location:** Lemon Balm prefers a sunny and wind-protected place with sufficient humidity. **Optimal care:** In the first year, you shouldn't harvest the plant too strong. The best times for harvesting would be in June, beginning of August and end of September. The leaves should be dried quickly, but not in the sunlight. Dried leaves take on a dark colour and can be stored for up to one year - properly sealed, but not in a metal box. Yellow leaves should be taken out. **In the winter:** The Lemon Balm is sufficient frost-hard in outdoor cultivation. Tub plants, however, should get some protection during winter.



Sidrunid - meliss

Melissa officinalis

Minu enda melissipiiritus värskel sidrunilõhnaga

Sidrunmeliss on kuni meetri kõrgune mitmeaastane taim, millel on ilusad väikesed valged õied, mis avanevad juunist septembrini. Roht lõhnab sidruni järele, eriti kui lehti sõrmedega hõõruda. Esimeses saksas ürdiraamatus 15. sajandist kiideti sidrunmelissi kui suurepärase rohtu naiste vaevuste raviks, mis andis sellele rahvapärased nimed Frauenkraut või Feverkraut. Tõhusad jõud: Närvisüsteemi rahustamiseks soovitatakse koduteena melissi, mis väidetavalt aitab närvilise südame- ja kõhuprobleemide, unehäirete, rahutuse ja ärrituvuse ning menopausi sümptomitega inimestel uuesti oma keskus leida. Melissi tee: Keeda viis grammi melissi lehti 500 ml kuuma veega, lase 15 minutit tõmmata ja kurna. Melissipiiritus: Segage üks osa melissi lehti kolme osa alkoholi ja kolme osa veega ning jätka kaheks päevaks soojaks. Seejärel filtreerige melissipiiritus ja valage tumedatesse anumatesse. Välispideks hõõrumiseks reumaatiliste vaevuste, sinikate ja putukahammustuste korral. Ja loomulikult on selle lehed värskendav ürt salatite või eksootiliste roogade jaoks. **Looduslik asukoht:** Melissi metsik vorm on algselt pärit Vahemere piirkonnast, kuid seda on kasutatud ka keskajast kasvatatakse paljudes kloostris aedades. **Edukas kasvatamine:** Pärast jääpühakuid võib melissi külvata otse peenrassse või ämbrisse. Seemnetest siseruumides kasvatamine on võimalik aastaringelt, veebruaris toimuv eelkultuur sobib ideaalselt noorte taimede hilisemaks õue siirdamiseks. Lihtsalt puista peened seemned niiskele kasvusubstraadile ja kata seemned ainult õhukeselt mullaga. 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. Asetage külvipott valgusküllasesse ja sooja kohta, mille temperatuur on 20–25 °C, ning hoidke istutusmuld niiskena, kuid mitte märjana. Idanemine toimub kahe-nelja nädala pärast ja alates maist saavad istikud siis aeda "kolida". **Parim asukoht:** Sidrunmeliss eelistab kasvada päikesepaistelistes ja tuule eest kaitstud kohas, kus on piisavalt niiskust. **Optimaalne hooldus:** Esimesel aastal ei tohiks taimeliiga palju koristada. Hea aeg koristamiseks on juuni, augusti algus ja septembri lõpp. Lehed tuleks kuivatada kiiresti ja mitte päikese käes. Kuivatades on lehed mustad ja säilivad tihedalt suletuna kuni aasta. Kollased lehed tuleks ära visata. Ärge hoidke kuivatatud lehti metallpurkides. **Talvel:** Sidrunmeliss on aias piisavalt vastupidav – seda tuleks ämbris kaitsta.



Sitruunat - sitruunamelissa

Melissa officinalis

Oma melissaviini raikkaalla sitruunan tuoksulla

Sitruunameliss on jopa metrin korkuinen monivuotinen kasvi, jolla on kauniit pienet valkoiset kukat, jotka avautuvat kesäkuusta syyskuuhun. Yrtti tuoksuu sitruunalle, varsinkin kun hieroa lehtiä sormillasi. Ensimmäisessä saksalaisessa 1400-luvun yrttikirjassa sitruunamelissaa ylistettiin erinomaisena yrttinä naisten sairauksien hoitoon, mikä antoi sille yleiset nimet Frauenkraut tai Feverkraut. Tehokkaita voimia: Sitruunamelissaa suositellaan hermostoa rauhoittavaksi taloteeksi, jonka sanotaan auttavan hermostuneita sydän- ja vatsaongelmia, unihäiriötä, levottomuutta ja ärtyneisyyttä sekä vaihdevuosisoireita kärsivä ihmisiä löytämään uudelleen oman keskuksensa. Sitruunamelissatete: Hauduta viisi grammaa sitruunamelissalehtiä 500 ml:aan kuumaa vettä, anna hautua 15 minuuttia ja siivilöi. Sitruunamelissaviini: Sekoita yksi osa sitruunamelissan lehtiä kolmeen osaan alkoholia ja kolmeen osaan vettä ja anna seistä lämpimänä kaksi päivää. Suodata sitruunamelissaviini ja kaada tummiin astioihin. Ulkoisesti hankausta varten reumaattisten vaivojen, mustelmien ja hyönteisten puremien hoitoon. Ja tietysti sen lehdet ovat virkistävä yrtti salaatteluihin tai eksoottisiin ruokiin. **Luonnollinen sijainti:** Sitruunamelissan villi muoto tulee alun perin Välimeren alueelta, mutta sitä on käytetty myös keskialjalta lähtien kasvanut monissa luostarin puutarhoissa. **Onnistunut viljely:** Jääpyhien jälkeen voit kylvää sitruunamelissaa suoraan sänkyyn tai ämpäriin. Viljely siemenistä sisätiloissa on mahdollista ympäri vuoden, ja esiviljely helmikuussa on ihanteellinen nuorten kasvien myöhempään istuttamiseen ulos. Ripottele vain hienoja siemeniä kostealle kasvualustalle ja peitä siemenet vain ohuesti mullalla. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Aseta siemenruukku valoisaan ja lämpimään paikkaan, jonka lämpötila on 20–25 °C, ja pidä istutusmaa kosteana, mutta ei märkänä. Itäminen tapahtuu 2–4 viikon kuluttua ja toukokuusta alkaen taimet voivat "siirtää" puutarhaan. **Paras sijainti:** Sitruunamelissa kasvaa mieluiten aurinkoisessa ja tuulelta suojatussa paikassa, jossa on riittävästi kosteutta. **Optimaalinen hoito:** Ensimmäisenä vuonna kasvia ei saa korjata liikaa. Hyvät sadonkorjuuajat ovat kesäkuu, elokuun alku ja syyskuun loppu. Lehdet tulee kuivata nopeasti, ei auringossa. Kuivatuna lehdet ovat mustia ja säilyvät tiiviisti suljettuina jopa vuoden. Keltaiset lehdet tulee hävittää. Älä säilytä kuivattuja lehtiä metallitölkkeissä. **Talvella:** Sitruunamelissa on riittävän kestävä puutarhassa - se kannattaa suojata ämpärisä.



Mélisse officinale

Melissa officinalis

Ma propre Mélisse avec le parfum frais de citron

La mélisse sauvage est une plante vivace qui atteint une hauteur maximale d'un mètre avec des jolies petites fleurs blanches qui se déploient de juin à septembre. L'herbe est parfumée au citron, surtout lorsque l'on pile les feuilles avec les doigts. La mélisse figurait dans le premier livre d'herbes allemand du 15ème siècle et était considérée comme une herbe excellente pour le traitement d'affections féminines, ce qui lui a donné son nom vernaculaire d'herbe de femmes ou herbe de mère. Forces agissantes : La mélisse est conseillée pour les thés, car elle doit aider à retrouver le calme en cas de troubles cardiaques et gastriques nerveux, d'insomnie, d'agitation, d'irritabilité, et de symptômes de la ménopause. Thé de mélisse : Plongez cinq grammes de feuilles de mélisse dans 500 ml d'eau chaude, puis laissez infuser pendant 15 minutes et égouttez. Eau de mélisse : Mélangez une partie de feuilles de mélisse avec trois parties d'alcool et trois parties d'eau et laissez le mélange au chaud pendant deux jours. Ensuite, filtrez l'eau de mélisse dans mettez-la dans un récipient sombre. Utilisez-la comme pommade en cas de douleurs rhumatismales, de contusions, et de piqûres. Ses feuilles sont une épice rafraîchissante pour des salades ou des plats exotiques. **Emplacement naturel:** La mélisse sauvage vient de la méditerranée, mais elle est cultivée depuis le Moyen Âge dans beaucoup de jardins de curé. **Culture réussie:** Vous pouvez semer la mélisse directement dans la parcelle ou en bac après les saints de glace. La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année, une culture préalable en février est optimale, afin de les repiquer plus tard dans le jardin. Parsemez l'ensemencement fin sur du substrat humide et recouvrez les graines légèrement avec du terreau. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux heures tous les deux ou trois jours. Ceci prévient la formation de moisissures dans le terreau. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud de 20° à 25° Celsius et maintenez la surface humide, mais pas mouillée. La germination a lieu après deux à quatre semaines et les semis peuvent démuner dans le jardin à partir de mai. **Le meilleur emplacement:** La mélisse grandit dans des endroits ensoleillés et protégés du vent avec suffisamment d'humidité. **Soins optimaux:** Vous ne devez pas trop récolter la plante pendant la première année. Les bons moments pour la récolte sont en juin, début août, et fin septembre. Les feuilles doivent être séchées rapidement mais pas au soleil. Les feuilles séchées sont noires et se conservent pendant un an maximum. Vous devez éliminer les feuilles jaunes. Ne conservez pas les feuilles séchées dans des boîtes métalliques. **En hiver:** La mélisse est suffisamment rustique dans le jardin, mais elle doit être protégée en pot.



Λεμόνια - βάλαμο λεμονιού

Melissa officinalis

Το δικό μου melissa spirit με το φρέσκο άρωμα του λεμονιού

Το Lemon Balm είναι ένα πολυετές φυτό ύψους μέχρι ένα μέτρο με αρκετά μικρά λευκά άνθη που ανοίγουν από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο. Το βότανο μυρίζει σαν λεμόνι, ειδικά όταν τρίβετε τα φύλλα με τα δάχτυλά σας. Στο πρώτο γερμανικό βιβλίο βοτάνων από τον 15ο αιώνα, το βάλαμο λεμονιού επαινείται ως εξαιρετικό βότανο για τη θεραπεία γυναικείων παθήσεων, που του έδωσε τη δημοφιλή ονόματα Frauenkraut ή Feverkraut. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Το βάλαμο λεμονιού συνιστάται ως οικιακό τσάι για να ηρεμήσει το νευρικό σύστημα, το οποίο λέγεται ότι βοηθά τα άτομα με νευρικά προβλήματα καρδιάς και στομάχου, διαταραχές ύπνου, ανησυχία και ευερεθιστότητα και συμπτώματα εμμηνοπαύσεως να βρουν ξανά το δικό τους κέντρο. Τσάι με βάλαμο λεμονιού: Φτιάξτε πέντε γραμμάρια φύλλα βάλαμου με 500 ml ζεστό νερό, στη συνέχεια αφήστε τα να βράσουν για 15 λεπτά και τα στραγγίστε. Απόσταγμα λεμονιού: Ανακατέψτε ένα μέρος φύλλα βάλαμου λεμονιού με τρία μέρη αλκοόλης και τρία μέρη νερού και αφήστε το ζεστό για δύο ημέρες. Στη συνέχεια, φιλτράρουμε το απόσταγμα μελισσόχορτου και το ρίχνουμε σε σκούρα δοχεία. Εξωτερικά για τρίψιμο για ρευματικά συμπτώματα, μώλωπες και τσιμπήματα εντόμων. Και φυσικά τα φύλλα του είναι ένα δροσιστικό βότανο για σαλάτες ή εξωτικά πιάτα. **Φυσιική τοποθεσία:** Η άγρια μορφή του βάλαμου λεμονιού προέρχεται αρχικά από την περιοχή της Μεσογείου, αλλά χρησιμοποιείται επίσης από τον Μεσαίωνα καλλιεργείται σε πολλούς κήπους μοναστηριών. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Μετά τους αγίους του πάγου, μπορείτε να σπείρετε βάλαμο λεμονιού απευθείας στο κρεβάτι ή στον κουβά. Η καλλιέργεια από σπόρους σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο, με μια προκαλλιέργεια τον Φεβρουάριο να είναι ιδανική για μεταφύτευση των νεαρών φυτών σε εξωτερικούς χώρους. Απλώς πασπαλίζετε τους λεπτούς σπόρους σε υγρό υπόστρωμα ανάπτυξης και καλύψτε τους σπόρους μόνο αραδιά με χύμα. 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. Τοποθετήστε τη γλάστρα σε ένα ελαφρύ και ζεστό μέρος με θερμοκρασία 20 έως 25° Κελσίου και διατηρήστε το χύμα της γλάστρας υγρό αλλά όχι υγρό. Η βλάστηση γίνεται μετά από δύο έως τέσσερις εβδομάδες και από τον Μάιο τα σπορόφυτα μπορούν στη συνέχεια να «μετακομίσουν» στον κήπο. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το βάλαμο λεμονιού προτιμά να αναπτύσσεται σε ηλιόλουστο και προστατευμένο από τον αέρα τοποθεσία με επαρκή υγρασία. **Βέλτιστη φροντίδα:** Τον πρώτο χρόνο δεν πρέπει να τρυγάτε πολύ το φυτό. Καλές εποχές για τη συγκομιδή είναι ο Ιούνιος, οι αρχές Αυγούστου και τα τέλη Σεπτεμβρίου. Τα φύλλα πρέπει να στεγνώνουν γρήγορα και όχι στον ήλιο. Όταν στεγνώσουν, τα φύλλα είναι μαύρα και μπορούν να αποθηκευτούν ερμητικά κλειμένα για έως και ένα χρόνο. Τα κίτρινα φύλλα πρέπει να απορρίπτονται. Μην αποθηκεύετε τα αποξηραμένα φύλλα σε μεταλλικά κουτιά. **Το χειμώνα:** Το βάλαμο λεμονιού είναι αρκετά ανθεκτικό στον κήπο - πρέπει να προστατεύεται στον κουβά.



Lemons - líomóid balm

Melissa officinalis

Mo spiorad melissa féin le boladh úr líomóide

Is planda ilbhliantúil é balm líomóide suas le méadar ar airde le bláthanna beaga bána deasa a osclaíonn ó Mheitheamh go Meán Fómhair. Bíonn boladh líomóid ar an luibh, go háirithe nuair a chuimil tú na duilleoga le do mhéara. Sa chéad leabhar luibh Gearmánach ón 15ú haois, moladh balm líomóide mar luibh iontach chun tinnis na mban a chóireáil, rud a thug na hainmneacha coitianta Frauenkraut nó Feverkraut air. Cumhachtaí éifeachtacha: Moltar balm líomóide mar thae tí chun an néarchóras a mhaoli, a deirtear chun cabhrú le daoine a bhfuil fadhbanna croí agus boilg néarógacha, neamhoird codlata, restlessness agus greannaitheacht agus comharthaí sos míostraithe a n-ionad féin a aimsiú arís. Tae balm líomóide: Brew cúig ghrám de duilleoga balm líomóide le 500ml uisce te, ansin fág go géar ar feadh 15 nóiméad agus brú. Biotáille balm líomóide: Measc cuid amháin duilleoga balm líomóide le trí chuid alcóil agus trí chuid uisce agus fág te ar feadh dhá lá. Ansin scaigaire an biotáille balm líomóide agus doirte isteach i gcoimeádáin dorchá. Go seachtrach le haghaidh chuimil isteach le haghaidh gearáin rheumatic, ballbhrúnna agus greamanna feithidí. Agus ar ndóigh is luibh athnuachana iad a duilleoga do sailéid nó miasa coimhthíocha. **Suíomh nádúrtha:** Tagann an fhoirm fhíain de balm líomóide ó réigiún na Meánmhara ar dtús, ach tá sé in úsáid freisin ó na Meánaoiseanna fíhastar i go leor gairdíní mainistreach. **Saothrú rathúil:** Tar éis na naomh oighir, is féidir leat balm líomóide a chur go díreach sa leaba nó sa bhuicéad. Is féidir saothrú ó shíolta taobh istigh ar feadh na bliana, agus tá réamhshaothrú i mí Feabhra oiriúnach chun na plandaí óga a thrasphlandú lasmuigh níos déanaí. Níl ort ach sprinkle na síolta fineáil ar an tsustráit atá ag fás tais agus clúdaigh na síolta ach go tanaí le hithir. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cuireann sé seo cosc ar mhúnla a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Cuir an pota síolta in áit éadrom te ag 20 go 25 ° Celsius agus coinnigh an ithir potaithe tais ach ní fliuch. Tarlaíonn péacadh tar éis dhá nó ceithre seachtaine agus ó mhí na Bealtaine is féidir leis na síológa "bogadh" chuig an ghairdín. **An suíomh is fearr:** Is fearr le balm líomóide fás i suíomh grianmhar agus gaoithe le go leor taise. **Cúram is fearr is féidir:** Sa chéad bhliain níor chóir duit an gléasra a fhómhar i bhfad ró. Amanna maithe chun an fómhar a bhaint amach ná Meitheamh, go luath i mí Lúnasa agus go déanach i mí Mheán Fómhair. Ba chóir na duilleoga a thriomú go tapa agus ní sa ghrian. Nuair a bhíonn siad triomaithe, tá na duilleoga dubh agus is féidir iad a stóráil go daingean dúnta ar feadh suas le bliain. Ba chóir duilleoga buí a chaitheamh amach. Ná stóráil duilleoga triomaithe i cannaí miotail. **Sa gheimhreadh:** Tá balm líomóide crua go leor sa ghairdín - ba chóir é a chosaint sa bhuicéad.



Sítrónur - sítrónu smyrsl

Melissa officinalis

Minn eigin melissa anda með ferskum ilm af sítrónu

Lemon Balm er ævarandi planta allt að metri á hæð með fallegum litlum hvítum blómum sem opnast frá júní til september. Jurtin lýktar eins og sítrónu, sérstaklega þegar þú nuddar laufin með fingrunum. Í fyrstu þýsku jurtabókinni frá 15. öld var sítrónu smyrsl lofað sem frábæra jurt til að meðhöndla kvensjúkdóma, sem gaf henni dægurnöfnin Frauenkraut eða Feverkraut. Árangursríkur kraftur: Mælt er með sítrónu smyrsl sem húste til að róa taugakerfið, sem sagt er hjálpa fólki með taugakvilla í hjarta og maga, svefntruflanir, eirðarleysi og pírring og tíðahvörf við að finna sína eigin miðstöð aftur. Sítrónu smyrsl te: Bruggaðu fimm grömm af sítrónu smyrsl laufum með 500 ml af heitu vatni, látið síðan standa í 15 mínútur og sigtið. Sítrónu smyrsl: Blandið einum hluta sítrónu smyrsl laufum með þremur hlutum áfengi og þremur hlutum vatni og látið heitt í tvo daga. Síði síðan sítrónu smyrsl og hellið í dókk ílát. Að utan til að nudda inn fyrir gigtarsjúkdóma, marbletti og skordýrabít. Og auðvitað eru blöðin hressandi jurt fyrir salöt eða framandi rétti. **Náttúruleg staðsetning:** Villt form sítrónu smyrsl kemur upphaflega frá Miðjarðarhafssvæðinu en hefur einnig verið notað síðan á miðöldumræktað í mörgum klausturgörðum. **Árangursrík ræktun:** Eftir isdýrlingana er hægt að sá sítrónu smyrsl beint í rúmið eða fótuna. Ræktun úr fræi innandyrar er möguleg allt árið um kring, þar sem forræktun í febrúar er tilvalin til að gróðursetja unga plönturnar síðar utandyra. Stráid finu fræjunum einfaldlega á rakt vaxandi undirlag og hyljið fræin aðeins þunnit með mold. Hyljið ræktunarlátið með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðvegin gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Settu fræpottinn á léttan og heitan stað með 20 til 25° Celsius og haltu pottajarðveginum rökum en ekki blautum. Spírun á sér stað eftir tvær til fjórar vikur og frá og með má geta plönturnar síðan „fært“ sig í garðinn. **Besta staðsetningin:** Sítrónu smyrsl vill helst vaxa á sólríkum og vindvernduðum stað með nægum raka. **Besta umönnun:** Á fyrsta ári ættir þú ekki að uppskera plöntuna af mikið. Góðir tímar til uppskeru eru júní, byrjun ágúst og lok september. Blöðin ættu að vera þurrkuð fjótt og ekki í sólinni. Þegar þau eru þurrkuð eru blöðin svört og hægt að geyma þau þétt lokuð í allt að eitt ár. Farga skal gulum laufum. Ekki geyma þurrkuð lauf í málm dósum. **A veturna:** Sítrónu smyrsl er nægilega harðgert í garðinum - það ætti að verja það í fótunni.



Erba limoncina

Melissa officinalis

La mia pianta di Melissa con il fresco aroma di limone

La Melissa è una pianta perenne che cresce fino al metro di altezza, con piccoli fiori bianchi che sbocciano da giugno a settembre. L'odore di quest'erba rimanda al limone, soprattutto se si rompe una foglia fra le dita. Nei libri tedeschi di fitoterapia del XV secolo la Melissa era descritta come un'erba molto efficace per alleviare i dolori femminili, da cui il nome popolare erba delle donne o erba della madre. Proprietà: l'infuso di Melissa è consigliato per calmare il sistema nervoso, per i disturbi nervosi di cuore e stomaco, per i disturbi del sonno, per irrequietezza e irritabilità e per i disturbi legati alla menopausa. Per preparare un infuso di Melissa: versare 500 ml di acqua bollente su 5 grammi di foglie, lasciar riposare 15 minuti e filtrare. Idolo di Melissa: miscelare una parte di foglie di Melissa con tre parti di alcol e tre parti di acqua, lasciar riposare per due giorni al caldo. Poi filtrare e versare in un recipiente scuro. Da uso esterno, per alleviare disturbi reumatici, contusioni e punture d'insetto. Naturalmente, le foglie sono anche un ingrediente rinfrescante per insalate o per piatti esotici. **Posizione naturale:** La Melissa cresce selvatica nell'area del Mediterraneo, ma dal Medioevo viene coltivata nei giardini di molti conventi. **Coltivazione riuscita:** Dopo la metà di maggio potete seminare la Melissa direttamente in aiuola oppure in vaso. La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno, tuttavia è ottimale anticipare la coltivazione in febbraio, per poi trapiantare le piantine all'aperto. Distribuite i semi delicati sulla terra di coltivo umida e ricoprite solo leggermente 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. Mantenete la superficie di terra umida, ma non bagnata. La germinazione avviene di solito da due a quattro settimane dopo, le piantine possono essere trapiantate in giardino a partire da maggio. **La posizione migliore:** La Melissa cresce soprattutto in luoghi soleggianti e al riparo dal vento, con un'umidità sufficiente. **Cura ottimale:** Durante il primo anno di vita non è opportuno raccogliere troppo dalla pianta. I momenti migliori per raccogliere sono a giugno, all'inizio di agosto e alla fine di settembre. Le foglie dovranno essere essiccate rapidamente e non al sole. Una volta essiccate le foglie sono nere, in un recipiente ben chiuso si conservano fino a un anno. Eliminate le foglie gialle. Non conservare le foglie essiccate in contenitori di metallo. **In inverno:** In inverno la Melissa è abbastanza resistente al freddo, ma in vaso dovrebbe avere una protezione.



Limuni - matiĉnjak

Melissa officinalis

Moj vlastiti duh od melise sa svježim mirisom limuna

Matiĉnjak je višegodišnja biljka visoka do metar s lijepim sitnim bijelim cvjetovima koji se otvaraju od lipnja do rujna. Biljka miriše na limun, pogotovo kada se listovi protiraju prstima. U prvom njemačkom travaru iz 15. stoljeća matiĉnjak je hvaljen kao izvrsna biljka za liječenje ženskih bolesti, zbog čega je dobio narodna imena Frauenkraut ili Feverkraut. Djelotvornost: Matiĉnjak se preporučuje kao kućni čaj za smirenje živčanog sustava, koji navodno pomaže osobama s nervoznim srčanim i želučanim tegobama, poremećajima sna, nemirom i razdražljivošću te simptomima menopauze da ponovno pronađu svoje središte. Čaj od matiĉnjaka: pet grama listova matiĉnjaka poparite s 500 ml vruće vode, ostavite da stoji 15 minuta i procijedite. Rakija od matiĉnjaka: jedan dio listova matiĉnjaka pomiješati s tri dijela alkohola i tri dijela vode i ostaviti na toplom dva dana. Zatim procijedite rakiju od matiĉnjaka i ulijte u tamne posude. Izvana za utrljavanje kod reumatskih tegoba, modrica i uboda insekata. I naravno, njegovi listovi su osvježavajuća biljka za salate ili egzotična jela. **Zemlja porijekla:** Divlji oblik matiĉnjaka izvorno dolazi s područja Mediterana, ali se također koristi od srednjeg vijekauzgaja se u mnogim samostanskim vrtovima. **Uspješan uzgoj:** Nakon ledenih svetaca matiĉnjak možete posijati direktno u gredicu ili kantu. Uzgoj iz sjemena u zatvorenom prostoru mogući je tijekom cijele godine, a predkultura u veljači idealna je za kasnije presađivanje mladih biljaka na otvorenom. Jednostavno pospite fino sjeme na vlažnu podlogu za uzgoj i pokrijte sjeme samo tankim slojem zemlje. 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. Stavite posudu za sjeme na svijetlo i toplo mjesto s 20 do 25° Celzija i održavajte tlo za saksije vlažnim, ali ne mokrim. Klijanje se odvija nakon dva do četiri tjedna i od svibnja se sadnice tada mogu "seliti" u vrt. **Najbolja lokacija:** Matiĉnjak radije raste na suncanom i od vjetrova zaštićenom mjestu s dovoljno vlage. **Optimalna njega:** U prvoj godini ne smijete previše brati biljku. Dobro vrijeme za berbu je lipanj, početak kolovoza i kasni rujan. Listove treba sušiti brzo i ne na suncu. Kada se osuše, listovi su crni i mogu se dobro zatvoreni čuvati do godinu dana. Žuto lišće treba odbaciti. Nemojte skladištiti osušene listove u metalnim limenkama. **U zimi:** Matiĉnjak je dovoljno otporan u vrtu - treba ga zaštititi u kanti.



Citroni - citronu balzams

Melissa officinalis

Mans melisas gars ar svaigu citriona smaržu

Citronu balzams ir daudzgadīgs augs līdz metru garš ar diezgan maziem baltiem ziediem, kas atveras no jūnija līdz septembrim. Zāle smaržo pēc citriona, it īpaši, ja jūs berzējat lapas ar pirkstiem. Pirmajā vācu zālīšu grāmatā no 15. gadsimta citronu balzams tika slavēts kā lielisks ārstniecības augs sieviešu slimību ārstēšanai, kas tam deva populārus nosaukumus Frauenkraut vai Fevertkraut. Efektīvas īpašības: Citronu balzams ir ieteicams kā mājas tēja nervu sistēmas nomierināšanai, kas, domājams, palīdz cilvēkiem ar nervu sirds un kuņģa problēmām, miega traucējumiem, nemieru un aizkaitināmību un menopauzes simptomiem, lai atkal atrastu savu centru. Citronu balzama tēja: Uzvāriet piecus gramus melisas lapu ar 500 ml karsta ūdens, pēc tam ļaujiet ievilkies 15 minūtes un izkāš. Citronu balzama spirts: sajauciet vienu daļu melisas lapu ar trim daļām spirta un trīs daļām ūdens un atstājiet siltu divas dienas. Pēc tam citriona balzama spirtu filtrē un ielej tumšos traukos. Ārēji ierīvēšanai reimatisku sūdzību, sasitumu un kukaiņu kodumu gadījumos. Un, protams, tās lapas ir atsvaidzinoša zāle salātiem vai eksotiskiem ēdieniem. **Dabiska vieta:** Citronu balzama savvaļas forma sākotnēji nāk no Vidusjūras reģiona, bet ir izmantota arī kopš viduslaikiem daudzdos klostero dārzos. **Veiksmīga audzēšana:** Pēc ledus svētajiem jūs varat sēt citronu balzamu tieši gultā vai spainī. Audzēšana no sēklām telpās ir iespējama visu gadu, un priekšskultūra februārī ir ideāli piemērota vēlākai jauno augu pārstādīšanai ārā. Vienkārši uzkaisiet smalkās sēklas uz mitra augšanas substrāta un tikai plānā kārtā pārklāji sēklas ar augsni. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžušanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Novietojiet sēklu podu gaišā un siltā vietā ar temperatūru 20 līdz 25 ° C un turiet augsni mitru, bet ne mitru. Dīgšana notiek pēc divām līdz četrām nedēļām un no maija stādi pēc tam var "pārcelties" uz dārzu. **Labākā atrašanās vieta:** Citronu balzams dod priekšroku augšanai saulainā un vēja aizsargātā vietā ar pietiekamu mitrumu. **Optimālā aprūpe:** Pirmajā gadā nevajadzētu novākt augu pārāk daudz. Labs laiks ražas novākšanai ir jūnijs, augusta sākums un septembra beigas. Lapas jāžāvē ātri, nevis saulē. Žāvētas lapas ir melnas un var uzglabāt cieši noslēgtas līdz pat gadam. Dzeltēnas lapas ir jāizmet. Neglabāji žāvētas lapas metāla kārbās. **Ziemā:** Citronu balzams ir pietiekami izturīgs dārzā - tas ir jāaizsargā spainī.



Citrinos - melisa

Melissa officinalis

Mano melisos spiritas su gaiņu citrinos kvapu

Melisa yra daugiametis augalas iki metro aukščio su gražiais mažais žiedais, kurie atsiveria nuo birželio iki rugsėjo. Žolė kvepia citrina, ypač pirštais patrynus lapus. Pirmojoje vokiškoje vaistažolių knygoje nuo XV amžiaus melisa buvo girama kaip puiki žolė, gydanti moterų negalavimus, todėl jai buvo pavadinti populiarūs Frauenkraut arba Fevertkraut pavadinimai. Veiksmingos galios: Melisa rekomenduojama kaip namų arbata nervų sistemai nuraminti, kuri, kaip teigiama, padeda žmonėms, turintiems nervingų širdies ir skrandžio problemų, miego sutrikimų, neramumo ir dirglumo bei menopauzės simptomų, vėl rasti savo centrą. Melisos arbata: penkis gramus melisos lapelių užpilkite 500 ml karšto vandens, palikite 15 minučių nusistovėti ir nukoškite. Melisos spiritas: vieną dalį melisos lapelių sumaišykite su trimis dalimis alkoholio ir trimis dalimis vandens ir palikite šiltai dvi dienas. Tada nufiltruokite melisos spiritą ir supilkite į tamsius indus. Išoriškai įtrinti esant reumatiniams nusiskundimams, sumušimams ir vabzdžių įkandimams. Ir, žinoma, jo lapai yra gaivinantys žolės salotoms ar egzotiškiems patiekalams. **Natūrali vieta:** Laukinė melisos forma kilusi iš Viduržemio jūros regiono, tačiau taip pat buvo naudojama nuo viduramžių auginami daugelyje vienuolyno sodų. **Sėkmingas auginimas:** Po ledo šventųjų melisą galite pasėti tiesiai į lysvę ar kibirą. Auginti iš sėklų patalpoje galima ištisus metus, o vasario mėnesį atliekama išankstinė kultūra puikiai tinka vėliau persodinti jaunos augalus į lauką. Tiesiog pabarstykite smulkias sėklas ant drėgno auginimo substrato ir tik plonai užberkite žemę. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleids augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Sėklų vazoną pastatykite šviesioje ir šiltoje vietoje, kurios temperatūra yra 20–25 ° C, o vazono žemė turi būti drėgna, bet ne šlapia. Sudygsa po dviejų-keturių savaičių ir nuo gegužės mėnesio daigai gali „perkelti“ į sodą. **Geriausia vieta:** Melisa mielai auga saulėtoje ir nuo vėjo apsaugotoje vietoje, kurioje yra pakankamai drėgmės. **Optimali priežiūra:** Pirmieisiais metais derliaus nuimti negalima per daug. Tinkamas derliaus nuėmimo laikas yra birželis, rugpjūčio pradžia ir rugsėjo pabaiga. Lapai turi būti greitai išdžiovinti, o ne saulėje. Išdžiūvę lapai pajuodę, sandariai uždaryti gali būti laikomi iki metų. Geltonus lapus reikia išmesti. Nelaikykite džiovintų lapų metalinėse skardinėse. **Ziemą:** Melisa sode pakankamai išsverminga – ją reikia saugoti kibire.



Lumi - balzmu tal-lumi

Melissa officinalis

L-ispirtu tiegħi stess tal-melissa bir-riħa friska tal-lumi

Lemon Balm hija pjanta perenni twila sa metru bi fjuri bojod pjuttost žgħar li jifħu minn Ġunju sa Settembru. Il-haxix jinxtamm bħall-lumi, speċjalment meta toghrok il-weraq b'subgħajk. Fl-ewwel ktieb tal-hxejjex Germaniżi mis-seklu 15, il-balzmu tal-lumi kien imfahħar bħala haxix eċċellenti għat-trattament tal-mard tan-nisa, li tah l-ismijiet popolari Frauenkraut jew Fevertkraut. Setgħat effettivi: Il-balzmu tal-lumi huwa rakkomandat bħala tē tad-dar biex jikkalma s-sistema nervuża, li jingħad li tghin lin-nies bi problemi tal-qalb u tal-istonku nervuża, disturbu fl-irqad, irrekwitezza u irritabilità u sintomi tal-menopawsa biex jergħu jsibu ċ-ċentru tagħhom stess. Tē tal-balzmu tal-lumi: Hames hames grammi ta' weraq tal-balzmu tal-lumi b'500ml ilma shun, imbagħad halli wieqaf għal 15-il minuta u stringi. Spiritu tal-balzmu tal-lumi: Hallat parti waħda tal-weraq tal-balzmu tal-lumi ma' tliet partijiet alkohol u tliet partijiet ilma u halli shun għal jumejn. Imbagħad iffiltrat l-ispirtu tal-balzmu tal-lumi u ferra f'kontenituri skuri. Esternament għall-hakk għal ilmenti rewmatiċi, tbenġil u gdim ta' insetti. U ovvjament il-weraq tiegħu huma hawwar iġġeniċi għall-insalati jew platti eżotiċi. **Post naturali:** Il-forma selvaġġa tal-balzmu tal-lumi oriġinarjament ġeja mir-reġjun tal-Mediterran, iżda ilha tintuża wkoll sa mill-Medju Ewimkabbar f'ħafna ġonna tal-monasteru. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Wara l-qaddisin tas-silġ, tista' t'izerghu l-balzmu tal-lumi direttament fis-sodda jew fil-barmil. Il-kultivazzjoni minn żrieragħ ġewwa hija possibbli s-sena kollha, bi prekkultura fi Frar li tkun ideali biex aktar tard jiġu trapjantati l-pjanti žgħar barra. Sempliċement roxx iż-żrieragħ fini fuq sottostrat ta' tkabbir niedi u tkopri ż-żrieragħ biss irqiq bil-hamrija. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprovi b'toqob. Dan jipproteġi l-hamrija milli tinxf. Għandek tneħħi l-fojl għal sagħtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-hamrija li qed tikber. Poġġi l-borma taż-żerriegħa f'post hafif u shun b'20 sa 25 ° Celsius u zomm il-hamrija tal-qrsari niedja iżda mhux imxarra. Il-germinazzjoni ssir wara ġimghatejn sa erba' ġimghat u minn Mejju n-nebbieta jistghu mbagħad "jiċcaqluq" lejn il-ġnien. **L-ahjar post:** Il-balzmu tal-lumi jippreferi jkber f'post xemxi u protett mir-riħ b'umdità suffiċjenti. **Kura ottimali:** Fl-ewwel sena m'għandekx taħsad l-impjant wisq. Żminijiet tajbin għall-ħsad huma Ġunju, bidu ta' Awwissu u tmien Settembru. Il-weraq għandhom jitnixxfu malajr u mhux fix-xemx. Meta jitnixxf, il-weraq huma suwed u jistghu jinħażnu magħluqa sewwa sa sena. Weraq isfar għandhom jintremew. Taħżinx weraq imnixxf f'bottijiet tal-metall. **Fix-xitwa:** Il-balzmu tal-lumi huwa reżistenti biżżejjed fil-ġnien - għandu jkun protett fil-barmil.



Medicinale Planten - Citroenen - Balsem

Melissa officinalis

Mijn eigen citroenmelisse met de frisse geur van citroen

De citroenmelisse is een vaste plant tot een meter hoge plant met mooie kleine witte bloemen die zich ontfouten van juni tot september. Het kruid ruikt naar citroen, vooral als je met je vingers over de bladeren wrijft. In het eerste Duitse kruidenboek uit de 15e eeuw wordt citroenmelisse al geprezen als een uitstekend kruid voor de behandeling van gynaecologische problemen, waardoor het de populaire namen Frauenkraut of motherwort heeft gekregen. Werkende krachten: Melisse wordt aanbevolen als huijsthee om het zenuwstelsel te kalmeren, waarmee het moet helpen om het centrum terug te vinden bij nerveuze hart- en maagklachten, slaapproblemen, rusteloosheid en prikkelbaarheid en menopauze symptomen. Citroenmelisse-thee: Verbrand vijf gram citroenmelisseblaadjes met 500 ml heet water, laat het 15 minuten trekken en zeef. Citroenmelisse-spirit: Meng een deel van de citroenmelisseblaadjes met drie delen alcohol en drie delen water en laat twee dagen staan. Filter vervolgens de citroenmelisse en giet het in donkere bakjes. Uitwendig om in te wrijven bij reumatische klachten, kneuzingen en insectenbeten. En natuurlijk zijn de bladeren een verfrissend kruid voor salades of exotische gerechten. **Natuurlijke locatie:** De wilde citroenmelisse komt oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied, maar wordt sinds de middeleeuwen ook in veel kloostertuinen verbouwd. **Succesvolle teelt:** Na de ijsheiligen kunt u citroenmelisse direct in het bed of kuip zaaien. Binnen kweken uit zaden is het hele jaar mogelijk, al is een voorkeek in februari ideaal, zodat de jonge planten later buiten kunnen worden overgeplant. Strooi de fijne zaden gewoon op een vochtig groeistruaat en bedek de zaden slechts dun met aarde. 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 kweekbak op een lichte en warme plaats met 20 à 25 ° Celsius en houd de kweekgrond vochtig, maar niet nat. Kieming vindt plaats na twee tot vier weken en vanaf mei kunnen de zaailingen dan "verhuizen" naar de tuin. **De beste locatie:** De citroenmelisse groeit het liefst op een zonnige en beschutte plek met voldoende vocht. **Optimale verzorging:** In het eerste jaar mag u de plant niet te zwaar oogsten. Goede oogsttijden zijn in juni, begin augustus en eind september. De bladeren moeten snel worden gedroogd en niet in de zon. Als ze droog zijn, zijn de bladeren zwart en kunnen ze tot een jaar worden bewaard als ze goed worden afgesloten. Gooi gele bladeren weg. Bewaar gedroogde bladeren niet in metalen blikken. **In de winter:** In de tuin is citroenmelisse voldoende winterhard - het moet in de emmer worden beschermd.



Sitroner - sitronmelisse

Melissa officinalis

Min egen melissa-sprit med frisk duft av sitron

Sitronmelisse er en flerårig plante opp til en meter høy med pene små hvite blomster som åpner seg fra juni til september. Urten lukter sitron, spesielt når du gnir bladene med fingrene. I den første tyske urteboken fra 1400-tallet ble sitronmelisse hyllet som en utmerket urt for behandling av kvinneplager, noe som ga den de populære navnene Frauenkraut eller Feverkraut. Effektive krefter: Sitronmelisse anbefales som huste for å roe nervesystemet, som sies å hjelpe personer med nervøse hjerte- og mageproblemer, søvnforstyrrelser, rastløshet og irritabilitet og overgangsalderens symptomer til å finne sitt eget senter igjen. Sitronmelisse: Brygg fem gram sitronmelisseblader med 500 ml varmt vann, la deretter trekke i 15 minutter og sil. Sitronmelissesprit: Bland en del sitronmelisseblader med tre deler alkohol og tre deler vann og la stå varmt i to dager. Filtrer deretter sitronmelissesprit og hell i mørke beholdere. Utvendig for å gni inn ved revmatiske plager, blåmerker og insektbitt. Og selvfølgelig er bladene en forfriskende urt til salater eller eksotiske retter. **Naturlig beliggenhet:** Den ville formen for sitronmelisse kommer opprinnelig fra middelhavsområdet, men har også vært brukt siden middelalderdyrket i mange klosterhager. **Vellykket dyrking:** Etter ishelgenene kan du så sitronmelisse direkte i bedet eller bøtta. Dyrking fra frø innendørs er mulig hele året, med en forkultur i februar som er ideell for senere å transplantere de unge plantene utendørs. Dryss ganske enkelt de fine frøene på fuktig vekstsubstrat og dekk frøene bare tynt med jord. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på den voksende jorda. Plasser frøpotten på et lett og varmt sted med 20 til 25 ° Celsius og hold pottejorda fuktig, men ikke våt. Spiring skjer etter to-fire uker og fra mai kan frøplantene dra "flytte" til hagen. **Den beste beliggenheten:** Sitronmelisse foretrekker å vokse på et solrikt og vindbeskyttet sted med tilstrekkelig fuktighet. **Optimal omsorg:** Det første året bør du ikke høste planten for mye. Gode tider å høste er juni, begynnelsen av august og slutten av september. Bladene bør tørkes raskt og ikke i solen. Når de er tørket, er bladene svarte og kan oppbevares tett lukket i opptil ett år. Gule blader bør kastes. Ikke oppbevar tørkede blader i metallbokser. **Om vinteren:** Sitronmelisse er tilstrekkelig hardfør i hagen - den bør beskyttes i bøtta.



Cytryny - Balsam

Melissa officinalis

Mój własny spirytus z melisy o świeżym zapachu cytryny

Melisa to długotrwała roślina o wysokości do jednego metra, która od czerwca do września produkuje małe, piękne, białe kwiaty. Zioło ma cytrynowy zapach, który jest szczególnie silny, gdy liście są miażdżone między palcami. W pierwszej niemieckiej księdze zielarskiej z XV wieku o melisie wspomina się już jako doskonały środek ziołowy na dolegliwości kobiet, stąd też w języku potocznym nazwa womans herb lub zioło matki. Substancje czynne: Domowa herbata z melisy polecana jest na uspokojenie nerwów, przy zaburzeniach nerwowych serca i żołądka, problemach ze snem, niepokoju i drażliwości, a także przy dolegliwościach menopauzalnych. Herbata: Rozpuść około pięciu gramów liści pół litra gorącej wody i pozostaw herbatę na wolnym ogniu przez około 15 minut przed odcedzeniem. Duch melisy: Wymieszaj liście z alkoholem i wodą w stosunku 1: 3: 3 i trzymaj w ciepłym miejscu przez około dwa dni. Następnie możesz przefiltrować napar i napełnić go ciemnymi butelkami lub takimi. Do użytku zewnętrznego Lemon Balm można stosować przy dolegliwościach reumatycznych, siniakach i ukąszeniach owadów. Liście ziela można również stosować jako orzeźwiający przyprawę do sałatek i egzotycznych potraw. **Naturalne położenie:** Dzika odmiana melisy ma swoje naturalne środowisko w regionie śródziemnomorskim. Od średniowiecza uprawiana jest często w ogrodach klasztornych. **Udana uprawa:** Po lodowych świętych możesz siać melisę na zewnątrz w łóżku ogrodowym lub w wannie. Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Jednak idealna byłaby wstępna uprawa w lutym i sadzenie później. Rozłóż drobne nasiona na wilgotnym kompoście doniczkowym i połóż na nim tylko trochę 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 w stanie wilgotnym, ale nie mokrym. Wykiełkowanie zajmie od dwóch do czterech tygodni, aw maju możesz sadzić małe sadzonki. **Najlepsza lokalizacja:** Melisa preferuje miejsce słoneczne i osłonięte od wiatru o odpowiedniej wilgotności. **Optymalna pielęgnacja:** W pierwszym roku nie powinienes zbyt mocno zbierać rośliny. Najlepszy czas na zbiory to czerwiec, początek sierpnia i koniec września. Liście należy szybko wysuszyć, ale nie na słońcu. Suszone liście nabierają ciemnego koloru i można je przechowywać do roku - odpowiednio zapieczętowane, ale nie w metalowym pudełku. Należy wyjąć żółte liście. **W zimę:** Melisa jest wystarczająco mrozoodporna w uprawie na wolnym powietrzu. Jednak rośliny w balach powinny być chronione zimą.



Limões - erva-cidreira

Melissa officinalis

Meu próprio espírito de melissa com o aroma fresco de limão

Erva-cidreira é uma planta perene de até um metro de altura com lindas flores brancas que abrem de junho a setembro. A erva tem cheiro de limão, principalmente quando você esfrega as folhas com os dedos. No primeiro livro de ervas alemão do século 15, a erva-cidreira foi elogiada como uma excelente erva para o tratamento de doenças femininas, o que lhe deu os nomes populares de Frauenkraut ou Feverkraut. Poderes eficazes: A erva-cidreira é recomendada como um chá caseiro para acalmar o sistema nervoso, que ajuda pessoas com problemas cardíacos e estomacais, distúrbios do sono, inquietação e irritabilidade e sintomas da menopausa a encontrar seu próprio centro novamente. Chá de erva-cidreira: Prepare cinco gramas de folhas de erva-cidreira com 500ml de água quente, deixe em infusão por 15 minutos e coe. Espírito de erva-cidreira: Misture uma parte de folhas de erva-cidreira com três partes de álcool e três partes de água e deixe quente por dois dias. Em seguida, filtre o espírito de erva-cidreira e despeje em recipientes escuros. Externamente para esfregar em queixas reumáticas, contusões e picadas de insetos. E, claro, suas folhas são uma erva refrescante para saladas ou pratos exóticos. **Localização natural:** A forma selvagem de erva-cidreira vem originalmente da região do Mediterrâneo, mas também é usada desde a Idade Média cultivada em muitos jardins de mosteiros. **Cultivo bem sucedido:** Após os santos de gelo, você pode semear erva-cidreira diretamente na cama ou no balde. O cultivo a partir de sementes dentro de casa é possível durante todo o ano, sendo uma pré-cultura em fevereiro ideal para depois transplantar as mudas para fora. Simplesmente polvilhe as sementes finas no substrato de crescimento úmido e cubra as sementes apenas com terra. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. Coloque o vaso de sementes em um local claro e quente com 20 a 25 ° Celsius e mantenha o solo do vaso úmido, mas não molhado. A germinação ocorre após duas a quatro semanas e, a partir de maio, as mudas podem "se mudar" para o jardim. **A melhor localização:** A erva-cidreira prefere crescer em um local ensolarado e protegido do vento com umidade suficiente. **Cuidado ideal:** No primeiro ano você não deve colher muito a planta. Boas épocas para a colheita são junho, início de agosto e final de setembro. As folhas devem ser secas rapidamente e não ao sol. Quando secas, as folhas ficam pretas e podem ser armazenadas bem fechadas por até um ano. Folhas amarelas devem ser descartadas. Não armazene folhas secas em latas de metal. **No inverno:** A erva-cidreira é suficientemente resistente no jardim - deve ser protegida no balde.



Plante medicinale - Balsam De Lamaie

Melissa officinalis

Propriul meu spirit de balsam de lămâie cu miros proaspăt de lămâie

Balsamul de lămâie este o plantă perenă cu o înălțime de până la un metru, cu flori albe destul de mici, care se desfășoară din iunie până în septembrie. Iarba miroase a lămâie, mai ales dacă freci frunzele cu degetele. În prima carte din plante germane din secolul al XV-lea, balsamul de lămâie este deja lăudat ca o plantă excelentă pentru tratarea afecțiunilor femeilor, ceea ce i-a dat numele popular de Frauenkraut sau Feverfew. Forțe active: Melisa este recomandată ca cea de casă pentru calmarea sistemului nervos, cu care se presupune că vă va ajuta să vă găsiți din nou centrul în caz de probleme nervoase ale inimii și stomacului, tulburări de somn, neliniște și iritabilitate și simptome ale menopauzei. Cea de balsam de lămâie: opărește cinci grame de frunze de balsam de lămâie cu 500 ml apă fierbinte, apoi lasă-l să se absoarbă timp de 15 minute și strecoară. Spirit de balsam de lămâie: Se amestecă o parte din frunzele de balsam de lămâie cu trei părți de alcool și trei părți de apă și se lasă să stea timp de două zile. Apoi filtrați balsamul de lămâie și turnați în vase întunecate. În exterior pentru frecare în caz de reumatism, vânătaie și mușcături de insecte. Și, desigur, frunzele sale sunt o plantă răcoritoare pentru salate sau feluri de mâncare exotice. **Locație naturală:** Balsamul de lămâie sălbatic provine inițial din zona mediteraneană, dar a fost cultivat și în multe grădini ale mănăstirii încă din Evul Mediu. **Cultivare de succes:** După sfîntii de gheață, puteți semăna balsam de lămâie direct în pat sau cadă. Cultivarea din semințe în interior este posibilă pe tot parcursul anului, deși o precultură în februarie este ideală pentru ca plantele tinere să poată fi ulterior transplantate în aer liber. Pur și simplu stropiți semințele fine pe un substrat în creștere umed și acoperiți semințele numai subțire cu sol. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscăre. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mușcailui pe solul de cultivare. Așezați vasul de cultivare într-un loc luminos și cald, cu 20-25 ° Celsius și mențineți solul de cultivare umed, dar nu umed. Germinarea are loc după două până la patru săptămâni și din mai răsadurile se pot "muta" apoi în grădină. **Cea mai bună locație:** Balsamul de lămâie preferă să crească într-o locație însorită și protejată, cu suficientă umiditate. **Îngrijire optimă:** În primul an nu ar trebui să recoltați planta prea mult. Momentele bune pentru recoltare sunt în iunie, începutul lunii august și sfârșitul lunii septembrie. Frunzele trebuie uscate rapid și nu la soare. Când sunt uscate, frunzele sunt negre și pot fi păstrate până la un an dacă sunt bine sigilate. Ar trebui să aruncați frunzele galbene. Nu depozitați frunzele uscate în cutii metalice. **În iarnă:** În grădină, balsamul de lămâie este suficient de rezistent - ar trebui protejat în găleată.



Läkemedelsväxter - Citroner - Balsam

Melissa officinalis

Min egen citronmelissanda med den friska doften av citron

Citronbalsam är en flerårig växt upp till en meter hög med ganska små vita blommor som utvecklas från juni till september. Örten luktar citron, speciellt om du gnuggar löven med fingrarna. I den första tyska örtboken från 1400-talet har citronbalsam redan berömts som en utmärkt ört för behandling av kvinnors sjukdomar, vilket har gett den de populära namnen på Frauenkraut eller moderurt. Aktiva krafter: Melissa rekommenderas som ett huste för att lugna nervsystemet, med vilket det ska hjälpa dig att hitta ditt centrum igen vid nervösa hjärt- och magproblem, sömnstörningar, rastlöshet och irritabilitet och symptom på klimakteriet. Citronmelisse: Skäll fem gram citronbalsamblad med 500 ml varmt vatten, låt det sedan branta i 15 minuter och sila. Citronbalsamand: Blanda en del citronbalsamblad med tre delar alkohol och tre delar vatten och låt stå i två dagar. Filtrera sedan citronbalsamandan och häll i mörka kärl. Externt för att gnugga in för reumatiska besvär, blåmärken och insektsbett. Och naturligtvis är dess blad en uppfriskande ört för sallader eller exotiska rätter. **Naturligt läge:** Den vilda citronbalsam kommer ursprungligen från Medelhavsområdet, men har också odlats i många klosterträdgårdar sedan medeltiden. **Framgångsrik odling:** Efter ishelgarna kan du så citronbalsam direkt i sängen eller badkaret. Att växa från frön inomhus är möjligt året runt, även om en förkultur i februari är perfekt så att de unga plantorna senare kan transplanteras utomhus. Stänk helt enkelt de fina frön på ett fuktigt växande underlag och täck fröna bara tunt med jord. Täck odlingskärl 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 odlingskärl på en ljus och varm plats med 20 till 25 ° Celsius och håll odlingsjorden fuktig men inte våt. Spiring sker efter två till fyra veckor och från maj kan plantorna sedan "flytta" till trädgården. **Den bästa platsen:** Citronbalsam föredrar att växa på en solig och skyddad plats med tillräckligt med fukt. **Optimal vård:** Under det första året bör du inte skörda växten för hårt. Bra skördetider är i juni, början av augusti och slutet av september. Bladen bör torkas snabbt och inte i solen. När de är torra är bladen svarta och kan förvaras i upp till ett år om de är väl förseglade. Du bör kasta gula löv. Förvara inte torkade löv i metallburkar. **På vintern:** I trädgården är citronbalsam tillräckligt hård - den ska skyddas i hinken.



Citróny - medovka

Melissa officinalis

Moja vlastná liehovina z medovky so sviežou vôňou citrónu

Medovka je trváca rastlina vysoká až meter s peknými malými bielymi kvetmi, ktoré sa otvárajú od júna do septembra. Bylina vonia po citrón, najmä keď si listy potrieš prstami. V prvej nemeckej bylinkovej knihe z 15. storočia bola medovka chválená ako výborná bylina na liečenie ženských neduhov, čo jej dalo ľudové pomenovania Frauenkraut či Feverkraut. Účinné sily: Medovka sa odporúča ako domáci čaj na upokojenie nervovej sústavy, o ktorom sa hovorí, že pomáha ľuďom s nervovými srdcovými a žalúdočnými problémami, poruchami spánku, nepokojom a podráždenosťou a príznakmi menopauzy opäť najst svoj vlastný stred. Čaj z medovky: 5 gramov listov medovky zalejte 500 ml horúcej vody, nechajte 15 minút lúhovať a sceďte. Lieh z medovky: Zmiešajte jeden diel lístkov medovky s tromi dielmi alkoholu a tromi dielmi vody a nechajte dva dni teplé. Potom prefiltrujte liehovinu z medovky a nalejte do tmavých nádob. Zvonka na vtieranie pri reumatických ťažkostiach, pomliaždeninách a bodnutí hmyzom. A samozrejme jeho listy sú osviežujúcou bylinkou do šalátov či exotických jedál. **Prirodzená poloha:** Divoká forma medovky pôvodne pochádza z oblasti Stredomoria, no využíva sa aj od stredoveku pestované v mnohých kláštorných záhradách. **Úspešná kultivácia:** Po ťažkých svätoch môžete zasiať melisu priamo do záhona alebo vedra. Pestovanie zo semien v interiéri je možné po celý rok, pričom predkultúra vo februári je ideálna na neskoršie presádzanie mladých rastlín vonku. Jemné semenka jednoducho nasype na vlhký pestovateľský substrát a semenka len natenko prikryte zeminou. 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 zabráňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Črepník umiestnite na svetlé a teplé miesto s teplotou 20 až 25 °C a udržiavajte pôdu v črepníku vlhkú, ale nie mokrú. Klíčenie prebieha po dvoch až štyroch týždňoch a od mája sa potom sadenice môžu „presunúť“ do záhrady. **Najlepšie umiestnenie:** Medovka uprednostňuje pestovanie na slnečnom a vetrom chránenom mieste s dostatočnou vlhkosťou. **Optimálna starostlivosť:** V prvom roku by ste nemali zbierať rastlinu príliš veľa. Dobré časy na zber sú jún, začiatok augusta a koniec septembra. Listy treba sušiť rýchlo a nie na slnku. Po vysušení sú listy čierne a môžu sa skladovať tesne uzavreté až rok. Žlté listy by sa mali zlikvidovať. Neskladujte sušené listy v kovových plechovkách. **V zime:** Medovka je v záhrade dostatočne odolná - treba ju chrániť vo vedre.



Limone - melisa

Melissa officinalis

Moje lastno melisino žganje s svežim vonjem limone

Melisa je do enega metra visoka trajnica z lepimi belimi cvetovi, ki se odpirajo od junija do septembra. Zelišče diši po limoni, še posebej, ko liste podrgnete s prsti. V prvi nemški zeliščni knjigi iz 15. stoletja je bila melisa opevana kot odlična rastlina za zdravljenje ženskih bolezni, zaradi česar je dobila ljudsko ime Frauenkraut ali Feverkraut. Účinkovitost: meliso priporočamo kot hišni čaj za pomiritev živčnega sistema, ki naj bi ljudem z živčnimi srčnimi in želodčnimi težavami, motnjami spanja, nemirom in razdražljivostjo ter simptomi menopavze pomagal, da spet najdejo svoje središče. Čaj iz melise: pet gramov listov melise poparite s 500 ml vrele vode, nato pustite stati 15 minut in precedite. Žganje iz melise: En del listov melise zmešamo s tremi deli alkohola in tremi deli vode ter pustimo dva dni na toplem. Nato žganje melise precedimo in prelujemo v temne posode. Zunanje za vtiranje pri revmatičnih obolenjih, podplutbah in pikih žuželk. In seveda so njeni listi osvežilno zelišče za solate ali eksotične jedi. **Naravni habitat:** Divja oblika melise izvira iz Sredozemlja, vendar se uporablja tudi že od srednjega vekogojijo v številnih samostanskih vrtovih. **Navodila za gojenje:** Po ledenih svetnikih lahko meliso posejete neposredno v gredico ali vedro. Gojenje iz semen v zaprtih prostorih je možno vse leto, pri čemer je februarjska predkultura idealna za kasnejšo presajanje mladih rastlin na prosto. Preprosto potresite drobna semena na vlažen rastni substrat in semena le na tanko pokrijte z zemljo. 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. Lonček s semeni postavite na svetlo in toplo mesto s temperaturo od 20 do 25 °C, zemlja v lončku pa naj bo vlažna, vendar ne mokra. Kaljenje poteka po dveh do štirih tednih in od maja se sadike nato lahko "preselijo" na vrt. **Najboljša lokacija:** Melisa najraje raste na sončni in pred vetrom zaščiteni legi z dovolj vlage. **Optimalna nega:** V prvem letu rastline ne smete nabirati preveč. Primerni časi za žetev so junij, začetek avgusta in konec septembra. Listi naj se posušijo hitro in ne na soncu. Posušeni listi so črni in jih dobro zaprte hranimo do enega leta. Rumene liste je treba zavreči. Posušeni listov ne shranjujte v kovinskih pločevinkah. **V zimskem času:** Na vrtu je melisa dovolj trpežna – v vedru jo je treba zaščititi.



Melisa u hoja de limón

Melissa officinalis

Mi propio agua de melisa con el fresco aroma a limón

La melisa es una planta perenne de hasta un metro de altura, con pequeñas flores blancas hermosas que desdoblán de junio a septiembre. La hierba huele a limón, sobre todo cuando se muelen las hojas en las manos. En el primer libro alemán de hierbas del siglo XV, ya se consideraba la melisa como una hierba excelente para el tratamiento de dolencias de las mujeres. Fuerzas activas: La melisa se recomienda como té para calmar el sistema nervioso, pero también ayuda con problemas de corazón y estómago causados por excitación, trastornos del sueño, inquietud e irritabilidad y malestar de la menopausia. Té de melisa: Cinco gramos de hojas de melisa mezclados con 500ml de agua caliente, a continuación se deja reposar durante 15 minutos y se cuela. Agua de melisa: Mezclar una parte de hojas de melisa, tres partes de alcohol y tres partes de agua. Dejar reposar durante dos días a temperatura ambiente (cálido). Después colar y llenar en envases oscuros. Aplicación externa: para combatir el reumatismo, contusiones y picaduras de insectos. Y, por supuesto, sus hojas son una hierba culinaria refrescante para ensaladas o platos exóticos. **Ubicación natural:** La melisa silvestre es natural de la zona del mar Mediterráneo pero desde la edad media se cultiva en muchos jardines monasterios. **Cultivo exitoso:** Después de las heladas puede sembrar la melisa en arriate o maceta. La semilla se puede criar en interior durante todo el año. Aunque un cultivo en febrero sería lo ideal para poder trasplantar las plántulas más adelante al exterior. Una siembra en exterior también es posible en marzo o a finales de verano. Esparza las semillas sobre sustrato húmedo y cúbralas ligeramente con tierra. Cúbra 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, pero no mojado. La germinación se producirá a las dos a cuatro semanas y a partir de junio podrá trasplantar las plántulas en el jardín. **La mejor ubicación:** La melisa crece preferentemente en ubicaciones soleadas y protegidos del viento, con bastante humedad. **Cuidado óptimo:** Durante el primer año no debe cosechar la planta demasiado. El tiempo ideal para la cosecha es junio, comienzos de agosto y finales de septiembre. Las hojas se deben secar rápido pero no al sol. Las hojas secas son negras y se conservan hasta un año bien cerradas. La hojas amarillas se deben desechar. No guardar las hojas secas en cajas de metal. **En el invierno:** La melisa cultivada en jardín es tolerante a heladas, en maceta debe protegerla.



Citrony - meduňka

Melissa officinalis

Můj vlastní meduňkový duch se svěží vůní citronu

Meduňka je vytrvalá rostlina až metr vysoká s pěknými malými bílými květy, které se otevírají od června do září. Bylina voní po citronu, zvláště když listy promnete prsty. V první německé bylinářské knize z 15. století byla meduňka opěvována jako vynikající bylina na léčení ženských neduhů, což jí dalo lidové názvy Frauenkraut nebo Feverkraut. Účinné síly: Meduňka se doporučuje jako domácí čaj na zklidnění nervové soustavy, který prý pomáhá lidem s nervovými srdečními a žaludečními potížemi, poruchami spánku, neklidem a podrážděností a klimakterickými příznaky znovu najít vlastní centrum. Meduňkový čaj: Pět gramů meduňkových listů spařte 500 ml horké vody, nechte 15 minut louhovat a scedte. Meduňkový destilát: Smíchejte jeden díl meduňkových listů se třemi díly alkoholu a třemi díly vody a nechte dva dny v teple. Potom meduňkovou pálenku přefiltrujte a nalijte do tmavých nádob. Zevně k vtírání při revmatických potížích, pohmožděninách a bodnutí hmyzem. A samozřejmě její listy jsou osvěžující bylinkou do salátů nebo exotických jídel. **Přirozená poloha:** Divoká forma meduňky původně pochází z oblasti Středozemního moře, ale používala se také již od středověku pěstované v mnoha klášterních zahradách. **Úspěšné pěstování:** Po ledových svatých můžete zasít meduňku přímo do záhonu nebo kbelíku. Pěstování ze semen v interiéru je možné po celý rok, přičemž předpěstování v únoru je ideální pro pozdější přesazování mladých rostlin venku. Jemná semínka jednoduše nasypejte na vlhký pěstební substrát a semínka jen tence zasypte zeminou. 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. Umístěte květináč na světlé a teplé místo s teplotou 20 až 25 °C a udržujte půdu v květináči vlhkou, ale ne mokrou. Klíčení probíhá po dvou až čtyřech týdnech a od května se pak sazenice mohou „stěhovat“ na zahradu. **Nejlépeší umístění:** Meduňku preferuje pěstování na slunném a větru chráněném místě s dostatkem vláhy. **Optimální péče:** V prvním roce byste neměli rostlinu příliš sklízet. Dobré časy pro sklizeň jsou červen, začátek srpna a konec září. Listy by se měly sušit rychle a ne na slunci. Při sušení jsou listy černé a lze je skladovat těsně uzavřené až rok. Žluté listy by měly být zlikvidovány. Neskladujte sušené listy v kovových plechovkách. **V zimě:** Meduňka je na zahradě dostatečně odolná – v kbelíku je třeba ji chránit.



Limonlar - melisa

Melissa officinalis

Taze limon kokusuyla kendi melisa ruhum

Limon Otu, Haziran'dan Eylül'e kadar açan oldukça küçük beyaz çiçekleri olan, bir metreye kadar uzayan çok yıllık bir bitkidir. Bitki, özellikle yapraklarını parmaklarınızla ovduğunuzda limon gibi kokar. 15. yüzyıldan kalma ilk Alman şifalı bitki kitabında melisa, kadın hastalıklarını tedavi etmek için mükemmel bir bitki olarak övüldü ve bu ona popüler isimler Frauenkraut veya Feverkraut verdi. Etkili güçler: Sinir sistemini sakinleştirmek için ev çayı olarak tavsiye edilen melisanin, sinirsel kalp ve mide problemleri, uyku bozuklukları, huzursuzluk ve sinirlilik ve menopoz semptomları olan kişilerin tekrar kendi merkezlerini bulmalarına yardımcı olduğu söylenir. Melisa çayı: Beş gram melisa yaprağını 500 ml sıcak su ile demleyin, ardından 15 dakika demlemeye bırakın ve süzün. Melisa ruhu: Bir ölçü melisa yaprağını üç ölçü alkol ve üç ölçü su ile karıştırın ve iki gün ılık bırakın. Ardından melisa ruhunu süzün ve karanlık kaplara dökün. Birçok romatizmal şikayetlerde, morluklarda ve böcek ısırıklarında ovmak için. Ve tabii ki yaprakları, salatalar veya egzotik yemekler için canlandırıcı bir bitkidir. **Doğal konum:** Melisa bitkisinin vahşi formu aslen Akdeniz bölgesinden gelir, ancak Orta Çağ'dan beri de kullanılmaktadır. birçok manastır bahçesinde yetişir. **Başarılı yetiştirme:** Buz azizlerinden sonra doğrudan yatağa veya kovaya melisa ekebilirsiniz. İç mekanlarda tohumlardan yetiştirme tüm yıl boyunca mümkündür ve Şubat ayında yapılacak bir ön kültür, daha sonra genç bitkilerin dış mekana nakledilmesi için idealdir. İnce tohumları nemli büyüyen alt tabakaya serpin ve tohumları toprakla çok ince bir şekilde örtün. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. Tohum saksısını 20 ila 25°C sıcaklıkta hafif ve sıcak bir yere koyun ve saksı toprağını nemli tutun ama ıslak değil. Çimlenme iki ila dört hafta sonra gerçekleşir ve Mayıs ayından itibaren fideler bahçeye "hareket edebilir". **En iyi konum:** Melisa, yeterli neme sahip, güneşli ve rüzgardan korunan bir yerde büyümeyi tercih eder. **Optimum bakım:** İlk yıl bitkiyi çok fazla hasat etmemelisiniz. Hasat için iyi zamanlar Haziran, Ağustos başı ve Eylül sonudur. Yapraklar güneşte değil hızlı bir şekilde kurutulmalıdır. Kurutulduğunda yapraklar siyahıtır ve bir yıla kadar sıkıca kapalı olarak saklanabilir. Sarı yapraklar atılmalıdır. Kurutulmuş yaprakları metal kutularda saklamayın. **Kışın:** Melisa bahçede yeterince dayanıklıdır - kovada korunmalıdır.



Citrom - citromfű

Melissa officinalis

Saját melissaszesz a citrom friss illatával

A citromfű egy évelő növény, legfeljebb egy méter magas, szép kis fehér virágokkal, amelyek júniustól szeptemberig nyílnak. A gyógynövénynek citrom illata van, különösen, ha ujjával dörzsöli a leveleit. A 15. századból származó első német füveskönyvben a citromfű kiváló gyógynövényként méltatták a női betegségek kezelésére, így kapta a népi elnevezést Frauenkraut vagy Feverkraut. **Természetes elhelyezkedés:** A citromfű vad formája eredetileg a mediterrán vidékről származik, de a középkor óta használatos kolostorkertben termesztik. **Sikeres termesztés:** A jégszentek után közvetlenül az ágyba vagy vödörbe vethet citromfűt. A beltéri magvakról történő termesztés egész évben lehetséges, a februári előkultúra ideális a fiatal növények későbbi szabadba ültetéséhez. Egyszerűen szórja a finom magvakat a nedves termesztőfelületre, és csak vékonyan takarja be a magokat talajjal. Fedje le a tenyészedényt ragasztófoliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Helyezze a magcserepet világos és meleg helyre, ahol a hőmérséklet 20-25°C, és a virágföldet tartsa nedvesen, de ne nedvesen. A csírázás két-négy hét után megtörténik, és májustól a palánták „költözhetnek” a kertbe. **A legjobb hely:** A citromfű inkább napos és szélvédett, kellő nedvességtartalmú helyen nő. **Optimális gondozás:** Az első évben nem szabad túl sokat betakarítani a növényt. A betakarítás jó ideje június, augusztus eleje és szeptember vége. A leveleket gyorsan kell szárítani, és nem szabad a napon. Szárításkor a levelek feketék, és szorosan lezárva akár egy évig is eltartható. A sárga leveleket el kell dobni. Ne tárolja a szárított leveleket fémdobozokban. **Télen:** A citromfű kellően szívós a kertben – védeni kell a vödörben.

: : : : :



レモンバーム

Melissa officinalis

レモンが香る自家製スピリッツ

1mの高さに成長し、6月から9月にかけて小さく美しい白い花を咲かせます。葉をこすり合わせると特に強いレモンの香りが広がります。15世紀はじめのドイツのハーブの書籍ではレモンバームはすでに女性特有の疾患のための優れた治療薬として言及されており、女性のハーブや薬草の母の名称を与えていました。できます。

活性物質：自家製レモンバームティーは神経を鎮静させ、心臓や胃の障害や睡眠の問題また不安やイライラさらには更年期の愁訴にオススメです。ハーブティー：約5グラムの葉を約0.5リットルのお湯に入れ約15分間煮詰めてから濾してください。レモンバーム・スピリッツ：葉とアルコールと水を1：3：3の割合で温かい場所で約2日間保管してください。その後、色の濃いボトルなどにフィルターで濾して入れてください。リウマチや傷および虫刺されには外部使用できます。葉はサラダやエキゾチックな料理に爽やかなスパイスとして加えることが

自然な場所: レモンバームの野生品種の生息地は地中海地域です。中世以降は修道院の庭園で多く栽培されています。

栽培成功:

寒の戻りの後に屋外の花壇や鉢に植えることができます。種子繁殖は室内で年間を通して可能です。しかし、2月に栽培の準備をして、その後に植え付けを行うのが理想的です。湿った用土に種を広げ、その上に少量の用土を被せます。サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2~3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20°C~25°Cの明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます。通常は約2~4週間で発芽し、5月には屋外に定植できます。

最高のロケーション: 十分な湿度のある日当たりの良い防風された場所を好みます。

最適なケア:

最初の年はあまり多く収穫するべきではありません。6月、8月上旬、9月下旬が収穫に最適な時期です。葉は速やかに乾燥させるべきですが、日光には当てないでください。乾燥した葉は濃い色を帯び、1年間保管できます - 金属ではない密閉容器で保管してください。黄色の葉は取り除いてください。

冬に: 屋外で栽培するのに十分な耐寒性を備えていますが、鉢植えの場合、冬の間は保護が必要です。

SKU: 15211 / Zitronen - Melisse