



SAFLAX®



Tips



© Tsvetana Zuckerman - CC-BY-3.0

Euphrasia 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



Светло око

Euphrasia officinalis

Лечебно растение от натуропатията и традиционната китайска медицина

Очанката е известна като класическо лечебно растение от късното Средновековие. Малки листа с до десет дълги, заострени зъбци по ръба на листата, които често седят заедно в листни групи, са прикрепени към разклонените му стъбла. Неговите бели цветя, шарени жълто и виолетово и с тъмно петно във фаринкса, се появяват от юни до септември и приличат малко на очи. След цъфтежа оченцето образува плоски капсулни плодове, всяка от които съдържа няколко семена, до около средата на октомври. Активни сили: Eyebright често се използва в хомеопатията, в природната медицина и в традиционната китайска медицина като чай, компреси или бани за очи. За направата на компреси малко количество от билката (не корените) се смесва с вода, кипва се за кратко и се оставя да се запари. След това кърпите се поставят в чая, изцеждат се малко и накрая се поставят върху очите. Облекчаването на ханосмилителните проблеми, за което се твърди, че има, вероятно се дължи на съдържащите се в него горчиви вещества (гликозиди), които имат ефект, когато се използват като чай. За вътрешно приложение се приготвя чай от една супена лъжица изсушена билка оченце и половин литър вряща вода. Оставете всичко да престои десет минути и след това изпийте напитката през цедка. **Естествено местоположение:** Euphrasia е разпространена по целия свят, но се среща главно в северното полукълбо. Обича да расте по пасища, слабо наторени ливади, по сухи брегове и в редки гори. **Успешно отглеждане:** Eyebright е полупаразит и разчита на други растения, особено на треви. Във вашата собствена градина Eyebright може лесно да се обработва в съществуващи тревни площи. Петната трябва да се разрохкват предварително и семената да се смесват с пясък в съотношение 1:2. Друга алтернатива е да засадите семена от трева и семена от очанка в малко по-големи саксии. Eyebright е лек покълник. Затова само леко натиснете семената в почвата за саксии или леко наторената градинска почва. И това е студен зародиш. Следователно най-доброто време за сеитба са месеците октомври и ноември или март и април. **Най-доброто местоположение:** Тъй като очанката расте в природата на бедни на хранителни вещества бедни ливади, тя не предявява специални изисквания към местоположението си. **Оптимална грижа:** Очанката и тревите около нея не трябва да се торят. Растението реагира много чувствително на излишък от хранителни вещества и след това умира, ако има твърде много стрес. Малко градинарски "мързел" е доста полезен тук. **През зимата:** Euphrasia е едногодишно до многогодишно. Следователно не е необходимо специално презимуване.



Øjentrøst

Euphrasia officinalis

Lægeplante af naturopati og traditionel kinesisk medicin

Eyebright har været kendt som en klassisk lægeplante siden senmiddelalderen. Små blade med op til ti lange, spidse bladkanttænder, som ofte sidder sammen i bladklynger, er fastgjort til dens forgrenede stængler. Dens hvide blomster, mønstrede gule og violette og med en mørk plet i svælg, dukker op fra juni til september og ligner lidt øjne. Efter blomstring danner øjentrøsten flade kapselfrugter, der hver indeholder flere frø, indtil omkring midten af oktober. Aktive kræfter: Øjentrøst bruges ofte i homøopati, i naturmedicin og i traditionel kinesisk medicin som te, kompresser eller øjenbade. For at lave kompresser blandes en lille mængde af urten (ikke rødderne) med vand, koges kort og lader sig trække i et stykke tid. Håndklæderne lægges derefter i theen, vrides lidt ud og lægges til sidst på øjnene. Den lindring af fordøjelsesproblemer, som den siges at have, skyldes sandsynligvis de bitterstoffer (glykosider) den indeholder, som har en effekt, når den bruges som te. Til intern brug laves en te af en spiseskefuld tørret øjentrøsteurt og en halv liter kogende vand. Forlad det hele ti minutter og hæld derefter brygget gennem en sigte. **Naturlig beliggenhed:** Euphrasia er udbredt over hele verden, men findes hovedsageligt på den nordlige halvkugle. Den vokser gerne på græssange, dårligt gødgede enge, på tørre bredder og i sparsomme skove. **Succesfuld dyrkning:** Eyebright er en semi-parasit og er afhængig af andre planter, især græsser. I din egen have kan øjentrøst nemt arbejdes ind i eksisterende græsarealer. Pletterne skal løsnes lidt på forhånd, og frøene skal blandes med sand i forholdet 1:2. Et andet alternativ er at plante græsfrø og øjentrøstefrø i lidt større potter. Eyebright er et let spiremiddel. Pres derfor kun let frøene ned i pottemuld eller let gødet havejord. Og det er en kold kim. De bedste tidspunkter for såning er derfor månederne oktober og november eller marts og april. **Den bedste beliggenhed:** Da øjentrøst vokser i naturen på næringsfattige fattige enge, stiller den ikke særlige krav til sin placering. **Optimal pleje:** Øjentrøst og græsset omkring det bør ikke gødes. Planten reagerer meget følsomt på et overskud af næringsstoffer og dør så ud, hvis der er for meget stress. En smule havearbejde "dovenskab" er ret nyttigt her. **Om vinteren:** Euphrasia er enårig til flerårig. En særlig overvintring er derfor ikke nødvendig.



Augentrost

Euphrasia officinalis

Heilpflanze der Naturheilunde und der traditionellen chinesischen Medizin

Augentrost ist als klassische Heilpflanze seit dem späten Mittelalter bekannt. An seinen verzweigten Stängeln stehen kleine Blättchen mit bis zu zehn langen, spitzen Blattrandzähnen, die oft in Blattknäuel zusammensitzen. Seine weißen Blüten, gelb und violett gemustert und mit einem dunklen Fleck im Blütenrachen, erscheinen von Juni bis September und erinnern ein wenig an Augen. Nach der Blüte bildet der Augentrost bis etwa Mitte Oktober flache Kapselfrüchte aus, die jeweils mehrere Samen enthalten. Wirkende Kräfte: Augentrost wird gerne in der Homöopathie, in der Naturmedizin und in der traditionellen chinesischen Medizin als Tee, Kompressen oder Augenbäder angewandt. Für die Herstellung von Kompressen werden wenige Mengen des Krautes (nicht der Wurzeln) mit Wasser vermischt, kurz aufgekocht und für einige Zeit ziehen gelassen. Die Tücher werden dann in den Tee gegeben, etwas ausgewrungen und schließlich auf die Augen gelegt. Die ihm nachgesagte Linderung von Verdauungsbeschwerden ist wahrscheinlich auf die enthaltenen Bitterstoffe (Glykoside) zurückzuführen, die bei der Anwendung als Tee zur Wirkung gelangen. Für die innere Anwendung gießt man sich aus einem Esslöffel getrocknetem Augentrost-Kraut und einem halben Liter kochendem Wasser ein Tee auf. Das Ganze lässt man zehn Minuten ziehen und gießt den Sud dann durch ein Sieb. **Naturstandort:** Die Euphrasia ist weltweit verbreitet, allerdings vor allem auf der Nordhalbkugel zu finden. Sie wächst gern auf Weiden, wenig gedüngten Wirtschaftswiesen, an trockenen Ufern und in lichten Wäldern. **Anzucht:** Augentrost ist ein Halbschmarotzer und auf andere Pflanzen, vor allem Gräser, angewiesen. Im eigenen Garten lässt sich Augentrost gut in bestehende Grasflächen einarbeiten. Dabei sollten die Stellen vorher etwas aufgelockert und die Samen im Verhältnis 1:2 mit Sand gemischt werden. Eine Alternative ist zudem die Anpflanzung von Grassamen und Augentrostsaamen in etwas größeren Schalen. Augentrost ist ein Lichtkeimer. Drücken Sie die Samen daher nur leicht in Anzucht- oder wenig gedüngte Gartenerde. Und es ist ein Kaltkeimer. Die beste Zeit zur Aussaat sind daher die Monate Oktober und November bzw. März und April. **Standort:** Da Augentrost in der Natur auf nährstoffarmen Magerwiesen wächst, stellt er keine besonderen Ansprüche an seinen Standort. **Pflege:** Augentrost und die ihn umgebenden Gräser sollten nicht gedüngt werden. Die Pflanze reagiert sehr sensibel auf ein Übermaß an Nährstoffen und stirbt dann durchaus bei zuviel Stress ab. Etwas gärtnerische „Faulheit“ ist hier also eher hilfreich. **Im Winter:** Euphrasia ist einjährig bis ausdauernd. Eine besondere Überwinterung ist daher nicht notwendig.



Eyebright

Euphrasia officinalis

Medicinal plant of the natural medicine and the traditional Chinese medicine

Eyebright is a classic medicinal plant that is known since the Middle Ages. Its branched stalks show small leaves with up to 10 cm long, pointed teeth on the edges that are often arranged in leaf bundles. From June until September it produces white blossoms with a yellow and purple coloration and a darker spot in the center that remind one a little bit of eyes. After blossoming, the Eyebright develops until mid October flat capsule fruits that contain a couple of seeds each. Active agents: Eyebright is often used in the homeopathy, the natural medicine and the Chinese traditional medicine in the form of teas, compresses or eyewash. For preparing compresses, you just have to mix a little bit of the herb (not the roots) with water, boil it up and let it simmer for a short time. The cloths can be soaked in the tea, wrung out and eventually put on the eyes. Eyebright is also said to ease off indigestion, most likely because of its contents of bitter compounds that come into effect in teas. For internal use, half a liter boiled water can be poured over a tablespoonful of dried Eyebright to make a tea - after simmering for about ten minutes, the brew can be passed through a sieve. **Natural location:** The Euphrasia can be found worldwide, but is native mainly in the northern hemisphere, where it often grows on pastures, less fertilized productive meadows, as well as dry riverbanks and in clear forests. **Successful cultivation:** The Eyebright is a hemiparasite and needs other plants, particularly grasses. In your garden it can easily be cultivated into an already established grassy lawn, while the earth should be loosen up beforehand and the seeds should be mixed with a bit of sand at a ratio of 1:2. Alternatively, a good way of cultivating Eyebright would also be the planting of the seeds together with grass seeds into a bigger bowl. The Euphrasia is a light germinator, therefore, the seeds only need to be gently pressed into potting compost or slightly fertilized garden soil. It is also a cold germinator, which means the best time for propagation would be between October and November, or alternatively between March and April. **The best location:** Since Eyebright grows naturally on low fertility meadows, it doesn't require any special location for cultivation. **Optimal care:** Eyebright and the grass plants surrounding it should not be fertilized. The plant is quite sensitive to excessive nutrients and may even die off if stressed too much. A more lazy gardening is rather supportive in this case. **In the winter:** The Euphrasia can be annual or perennial, a special care for hibernation is not necessary.



Silmapaiste

Euphrasia officinalis

Loodusravi ja traditsioonilise hiina meditsiini ravimtaim

Eyebright on klassikalise ravimtaimena tuntud juba hiliskeskajast. Selle hargnenud vartele on kinnitatud väikesed lehed, millel on kuni kümme pikka teravatipulist leheserva hammast, mis istuvad sageli lehekobarates. Tema valged, kollase ja violetse mustriga õied, mille neelud on tumedalt laigud, ilmuvad juunist septembrini ja näevad välja nagu silmad. Pärast õitsemist moodustab silmpuu kuni oktoobri keskpaigani lemaidaid kapselvilju, millest igaüks sisaldab mitut seemnet. Aktiivsed jõud: Eyebrighti kasutatakse sageli homöopaatias, loodusmeditsiinis ja traditsioonilises hiina meditsiinis tee, kompresside või silmavannidena. Kompresside tegemiseks segatakse väike kogus ürti (mitte juured) veega, keedetakse korra ja lastakse veidi tõmmata. Seejärel asetatakse rätikud tee sisse, väänatakse veidi välja ja lõpuks asetatakse silmadele. Väidetavalt on seedeprobleemide leevendamine tingitud selles sisalduvatest kibedatest ainetest (glükosiididest), mis teena tarvitades mõjuvad. Seespidiseks kasutamiseks valmistatakse teed supilusikataiest kuivatatud silmailu ürdist ja poolest liitrist keevast veest. Jäta kogu asikümme minutit ja seejärel valage pruul läbi sõela. **Looduslik asukoht:** Eufraasia on levinud kogu maailmas, kuid seda leidub peamiselt põhjapoolkeral. Kasvab meelsasti karjamaadel, halvasti väetatud niitudel, kuivadel kallastel ja hõredates metsades. **Edukas kasvatamine:** Eyebright on poolparasiit ja toetub teistele taimedele, eriti kõrrelistele. Teie enda aias saab silmavalgusti hõlpsasti töödelda olemasolevatele murualadele. Laigud tuleks eelnevalt veidi kobestada ja seemned segada liivaga vahekorras 1:2. Teine võimalus on istutada muruseemneid ja seemneid veidi suurematesse pottidesse. Eyebright on kerge idandaja. Seetõttu suruge seemned ainult kergelt potimulda või kergelt väetatud aiamaulda. Ja see on külm idu. Parim aeg külviks on seega oktoober ja november või märts ja aprill. **Parim asukoht:** Kuna silmpuu kasvab looduses toitainetevaestel niitudel, ei esita ta oma asukohale erilisi nõudmisi. **Optimaalne hooldus:** Eyebright ja seda ümbritsevad kõrrelised ei tohi väetada. Taim reageerib liigsele toitainetele väga tundlikult ja sureb siis välja, kui on liiga palju stressi. Natuke aianduslikku "laiskust" on siin pigem abiks. **Talvel:** Eufraasia on iga-aastane kuni mitmeaastane. Seetõttu pole spetsiaalne talvitumine vajalik.



Silmän kirkas

Euphrasia officinalis

Naturopatian ja perinteise kiinalaise lääketiete lääkekasvi

Eyebright on tunnetu klassisena lääkekasvina myöhäiskeskajalt lähtien. Sen haarauteiseis varsiin kiinnituvad väikesed lehed, mis on kuni kümme pikka, teravääkärkist lehtreunahammast, jotka usein istuvat lehtirypäleissä. Sen valkoiset kukat, kuvioitu keltainen ja violetti ja joissa on tumma täplä nieluun, näkyvät kesäkuusta syyskuuhun ja näyttävät vähän silmiltä. Kukinnan jälkeen sipuli muodostaa litteitä kapselihedelmiä, joista jokainen sisältää useita siemeniä, noin lokakuun puoliväliin asti. Aktiiviset voimat: Eyebrightia käytetään usein homeopatiassa, luonnonlääketieteessä ja perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä teenä, kompressina tai silmäkylpyynä. Pakkaa varten pieni määrä yrttiä (ei juuria) sekoitetaan veteen, keitetään hetken ja annetaan imeytyä jonkin aikaa. Pyyhkeet laitetaan sitten teehen, väännetään hieman ja asetetaan lopuksi silmille. Ruoansulatushäiriöiden lievitys, jonka sillä sanotaan olevan, johtuu luultavasti sen sisältämistä katkerasta aineista (glykosideista), jotka vaikuttavat teenä käytettynä. Sisäkäyttöön tee valmistetaan ruokalusikallisesta kuivattua silmänympärysyrtyä ja puoli litraa kiehuva vettä. Jätä koko juttukymmenen minuuttia ja kaada sitten seos siivilän läpi. **Luonnollinen sijainti:** Eufraasia on levinnyt maailmanlaajuisesti, mutta sitä esiintyy pääasiassa pohjoisella pallonpuoliskolla. Se kasvaa mielellään laitumilla, huonosti lannoitetuilla niityillä, kuivilla rannoilla ja harvoissa metsissä. **Onnistunut viljely:** Eyebright on puolililoinen ja luottaa muihin kasveihin, erityisesti ruohoihin. Omassa puutarhassasi on helppo työstää eyebright olemassa oleville nurmialueille. Täpliä tulee löysätä hieman etukäteen ja siemenet sekoitetaan hiekkään suhteessa 1:2. Toinen vaihtoehto on kylvää nurmikon siemeniä ja silmänsiemeniä hieman suurempiin ruukkuihin. Eyebright on kevyt itää. Siksi paina siemenet vain kevyesti ruukkumaahan tai hieman lannoitetuun puutarhamaahan. Ja se on kylmä bakteeri. Parhaat kylvöajajat ovat siis loka- ja marraskuu tai maaliskuuhuhtikuu. **Paras sijainti:** Silmäkirkka kasvaa luonnossa ravinneköyhällä niityllä, joten se ei aseta sijaintilleen erityisiä vaatimuksia. **Optimaalinen hoito:** Eyebright ja sitä ympäröivä ruoho ei saa lannoitaa. Kasvi reagoi erittäin herkästi ravinteiden ylimäärään ja kuolee sitten pois, jos stressiä on liikaa. Hieman puutarhanhoidon "laiskuutta" on tässä aika paljon hyötyä. **Talvella:** Eufraasia on vuosittain ja monivuotinen. Siksi erityinen talvehtiminen ei ole tarpeen.



Euphrase de Rostkov

Euphrasia officinalis

Plante médicinale de la naturopathie et la médecine traditionnelle chinoise

L'euphrase est une plante médicinale classique qui est connue depuis la fin du Moyen Âge. Des petites feuilles avec des bords dentés et pointues de jusqu'à 10 centimètres de longueur, qui sont souvent réunies dans des pelotes de feuilles, se trouvent sur ses tiges ramifiées. Ses fleurs blanches avec des motifs jaunes et violets et une tache sombre à l'intérieur des fleurs, apparaissent de juin à septembre et ressemblent un peu à des yeux. L'euphrase forme des fruits à capsule douce après la floraison jusqu'en mi-octobre. Ces fruits contiennent chacun plusieurs graines. Forces agissantes : L'euphrase est utilisée dans l'homéopathie, la médecine naturelle, et dans la médecine chinoise traditionnelle comme thé, compresse, ou bain d'yeux. Pour la fabrication de compresses, des faibles quantités de l'herbe (pas de la racine) sont mélangées avec de l'eau, brièvement cuites, puis laissées pendant un peu de temps pour infuser. Ensuite, les chiffons sont mis dans le thé, un peu essoré, et mis sur les yeux. Le soulagement d'indigestion que l'on lui attribue s'explique probablement par les substances amères (glycoside) qui produisent leurs effets dans les thé. Pour l'utilisation interne de l'euphrase, on fait une infusion avec une cuillerée d'herbe d'euphrase séchée et 500 ml d'eau bouillante. On laisse le tout infuser pendant 10 minutes, puis on décocte la plante par une passoire. **Emplacement naturel:** L'euphrase est répandue mondiale. Cependant, elle se trouve surtout dans l'hémisphère nord. Elle grandit sur des pâturages, des prairies peu engraisées, des rives sèches, et des forêts lumineuses. **Culture réussie:** L'euphrase est une plante semi-parasite qui s'accroche sur d'autres plantes, surtout les herbes. Elle s'intègre bien dans des pelouses existantes. Les endroits doivent être assez molles et les graines doivent être mélangées avec du sable à un rapport de 1:2. Une alternative de planter des graines de graminées et des graines d'euphrase dans des bacs un peu plus gros. L'euphrase a besoin de lumière pour germer. Appuyez donc les graines légèrement dans du terreau ou de la terre du jardin peu engraisée. L'euphrase germe aussi au froid. De ce fait, le meilleur temps d'ensemencer la plante est pendant les mois d'octobre et novembre, ou de mars et d'avril. **Le meilleur emplacement:** Dans la nature, l'euphrase grandit dans des prairies pauvres en nutriments et n'a pas d'exigences particulières dans son emplacement. **Soins optimaux:** L'euphrase et les herbes environnantes ne doivent pas être engraisées. La plante réagit de manière très sensible à un excès de nutriments et meurt ensuite de trop de stress. Un peu de paresse horticole est donc plutôt utile. **En hiver:** L'euphrase est annuelle à durable. Un hivernage particulier n'est donc pas nécessaire.



Βλέμμα

Euphrasia officinalis

Φαρμακευτικό φυτό της φυσιολάθειας και της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής

Το Eyebright είναι γνωστό ως κλασικό φαρμακευτικό φυτό από τον ύστερο Μεσαίωνα. Μικρά φύλλα με έως και δέκα μακριά, μυτερά δόντια στις άκρες των φύλλων, τα οποία συχνά κάθονται μαζί σε συστάδες φύλλων, συνδέονται με τους διακλαδιζόμενους μίσχους του. Τα λευκά άνθη του, με κίτρινο και βιολετί σχέδιο και με σκούρο σημείο στον φάρυγγα, εμφανίζονται από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο και μοιάζουν λίγο με μάτια. Μετά την ανθοφορία, το eyebright σχηματίζει επίπεδους καρπούς κάψουλας, ο καθένας από τους οποίους περιέχει πολλούς σπόρους, μέχρι περίπου τα μέσα Οκτωβρίου. Ενεργητικές δυνάμεις: Το Eyebright χρησιμοποιείται συχνά στην ομοιοπαθητική, στη φυσική ιατρική και στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική ως τσάι, κομπρέσες ή οφθαλμολούτρα. Για να γίνουν κομπρέσες, μια μικρή ποσότητα του βοτάνου (όχι οι ρίζες) αναμειγνύεται με νερό, βράζεται για λίγο και αφήνεται να εμποτιστεί για λίγο. Στη συνέχεια οι πετσέτες τοποθετούνται στο τσάι, στύβονται λίγο και τέλος τοποθετούνται στα μάτια. Η ανακούφιση των πεπτικών προβλημάτων που λέγεται ότι έχει πιθανότητα οφείλεται στις πικρές ουσίες (γλυκοσίδες) που περιέχει, οι οποίες έχουν αποτέλεσμα όταν χρησιμοποιείται ως τσάι. Για εσωτερική χρήση, ένα τσάι παρασκευάζεται από μια κουταλιά της σούπας αποξηραμένο βότανο eyebright και μισό λίτρο βραστό νερό. Αφήστε το όλοδενκα λεπτά και στη συνέχεια αδειάστε το ρόφημα μέσα από ένα σουρωτήρι. **Φυσική τοποθεσία:** Η Ευφρασία διανέμεται παγκοσμίως, αλλά βρίσκεται κυρίως στο βόρειο ημισφαίριο. Του αρέσει να αναπτύσσεται σε βοσκοτόπια, σε λιβάδια με κακή λίπανση, σε ξηρές όχθες και σε αραιά δάση. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Το Eyebright είναι ένα ημιπαράσιτο και βασίζεται σε άλλα φυτά, ειδικά σε χόρτα. Στον δικό σας κήπο, το eyebright μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί σε υπάρχοντες χώρους με γρασίδι. Οι κηλίδες πρέπει να χαλαρώσουν λίγο πριν και οι σπόροι να αναμειγνύονται με άμμο σε αναλογία 1:2. Μια άλλη εναλλακτική είναι να φυτέψετε σπόρους χόρτου και σπόρους eyebright σε ελαφρώς μεγαλύτερες γλάστρες. Το Eyebright είναι ένα ελαφρύ βλαστάρι. Επομένως, πιέστε ελαφρά μόνο τους σπόρους σε χώρα γλάστρας ή ελαφρώς γονιμοποιημένο έδαφος κήπου. Και είναι κρύο μικρόβιο. Οι καλύτερες εποχές για σπορά είναι λοιπόν οι μήνες Οκτωβρίου και Νοεμβρίου ή Μάρτιος και Απρίλιος. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Εξομολογούμε ότι το eyebright αναπτύσσεται στη φύση σε λιβάδια φωτιά σε θρεπτικά συστατικά, δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις για τη θέση του. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το Eyebright και τα χόρτα που το περιβάλλουν δεν πρέπει να γονιμοποιούνται. Το φυτό αντιδρά πολύ ευαίσθητα σε μια περίσσεια θρεπτικών συστατικών και στη συνέχεια πεθαίνει εάν υπάρχει πολύ άγχος. Λίγη κηπουρική "τεμπελιά" είναι μάλλον χρήσιμη εδώ. **Το χειμώνα:** Η ευφρασία είναι ετήσια έως πολυετής. Επομένως, δεν απαιτείται ειδική διαχείριση.



Geal súl

Euphrasia officinalis

Gléasra míochaine dúlra agus leigheas traidisiúnta na Síne

Tá aithne ar Eyebright mar phlanda míochaine clasaiceach ó dheireadh na Meánaoise. Tá duilleoga beaga le suas le deich bhfiacra imeallacha duille fhada, biorach, a shuíonn go minic le chéile i mbraislí duille, ceangailte lena gais brainseach. Tá a bláthanna bána, le patrún buí agus violet orthu agus le spota dorchas a pharynx, le feiceáil ó Mheitheamh go Meán Fómhair agus cuma beagán cosúil leis na súile. Tar éis bláthanna, foirmíonn an eyebright torthaí capsule árasán, gach ceann acu ina bhfuil roinnt síolta, go dtí thart ar lár mhí Dheireadh Fómhair. Fórsaí gníomhacha: Is minic a úsáidtear eyebright i hoiméapaite, i míochaine nádúrtha agus i míochaine traidisiúnta na Síne mar thae, comhbhrúite nó folcadáin súl. Chun compresses a dhéanamh, déantar méid beag den luibh (gan na fréamhacha) a mheascadh le huisce, bruite go hachomair agus fágfar é a insleadh ar feadh tamaill. Ansin cuirtear na tuáillí isteach sa tae, cuirtear amach iad beagán agus ar deireadh cuirtear iad ar na súile. Is dócha gur mar gheall ar na substaintí searbh (glicósídí) atá ann, a mbíonn éifeacht acu nuair a úsáidtear iad mar thae, is dócha go laghdaítear na fadhbanna díleácha a deirtear go bhfuil sé. Le húsáid inmheánach, déantar tae as spúnóg bhoird de luibh súlmhar triomaithe agus léach uisce fiuchphointe. Fág an rud ar faddeich nóiméad agus ansin Doirt an brew trí criathar. **Suíomh nádúrtha:** Tá an Euphrasia scaipthe ar fud an domhain, ach tá sé le fáil go príomha sa leathsféar thuaidh. Is maith leis fás ar fhéarach, ar mhóinéir nach bhfuil toirchithe go dona, ar bhrúacha tirime agus i bhforaoisí tearca. **Saothrú rathúil:** Is leath-seadán é eyebright agus braitheann sé ar phlandáil eile, go háirithe fear. I do ghairdín féin, is féidir eyebright a oibriú go héasca i limistéir féir atá ann cheana féin. Ba chóir na spotaí a scaoileadh beagán roimh ré agus na síolta a mheascadh le gaineamh i gcóimheas 1:2. Rogha eile is ea síolta féir agus síolta geal súl a chur i bpotaí beagán níos mó. Is germinator éadrom é eyebright. Dá bhrí sin, brúigh go héadrom na síolta isteach in ithir potaithe nó ithir gairdín beagán toirchithe. Agus is frídín fuar é. Is iad na hamanna is fearr le cur, mar sin, ná mí Dheireadh Fómhair agus mí na Samhna nó mí an Mhárta agus mí Aibreáin. **An suíomh is fearr:** Ós rud é go bhfásann gile súl sa nádúr ar mhóinéir bochta cothaitheach, ní chuireann sé aon éileamh speisialta ar a shuíomh. **Cúram is fearr is féidir:** Níor cheart go ndéanfaí toirchiú ar sholas na súl ná ar na féara mórtimpeall air. Imoibríonn an planda go han-fogair do bharraíocht cothaitheach agus ansin faigheann sé bás má bhíonn an iomarca struis ann. Tá beagán "leisciúlacht" garraíodóireachta sách cabhrach anseo. **Sa gheimhreadh:** Is Euphrasia bliantúil go ilbhliantúil. Dá bhrí sin ní gá geimhriú speisialta.



Augnbrjóst

Euphrasia officinalis

Læknandi planta náttúrlækninga og hefðbundinna kínverskra lækninga

Eyebright hefur verið þekkt sem klassísk lækningajurt síðan seint á miðöldum. Litil blöð með allt að tíu löngum, oddhvarss blaðkantstennur, sem oft sitja saman í blaðþyrpingum, eru fest við greinótta stílka þess. Hvít blóm hennar, mynstrað gul og fjólublá og með dökkan blett í koki, birtast frá júní til september og líkjast svolítið augum. Eftir blómgun myndar augnbjartan flata hylkisávexti, sem hvert um sig inniheldur nokkur fræ, þar til um miðjan október. Virkir kraftar: Eyebright er oft notað í hómópatíu, í náttúrlækningum og í hefðbundnum kínverskum lækningum sem te, þjappa eða augnböð. Til að búa til þjoppur er lítið magn af jurtinni (ekki rótunum) blandað saman við vatn, soðið í stutta stund og látið renna í smá stund. Handklæðin eru svo sett ofan í teið, þeytt aðeins út og að lokum sett á augun. Lækkun á meltingarvandamálum sem hún er sögð hafa er líklega vegna beiskjuefna (glikósíða) sem hún inniheldur, sem hafa áhrif þegar þau eru notuð sem te. Til notkunar innanhúss er te búið til úr matskeið af þurrkuðum augabrúsjurtum og hálfum lítra af sjóðandi vatni. Skildu alltíu mínútur og hellið síðan brugginu í gegnum sigti. **Náttúruleg staðsetning:** Euphrasia er dreift um allan heim en er aðallega að finna á norðurhveli jarðar. Honum finnst gaman að vaxa á haga, illa frjövguðum engjum, á þurrum bökkum og í strjálum skógum. **Árangursrík ræktun:** Eyebright er hálfgerst sníkjudýr og treystir á áðrar plöntur, sérstaklega grös. Í þínum eigin garði er auðvelt að vinna augabrúnt inn í núverandi grassvæði. Losa skal blettina aðeins áður og blanda fræin saman við sandi í hlutfallinu 1:2. Annar valkostur er að planta grasfræ og augnbjörtu fræjum í aðeins stærri potta. Eyebright er létt spúrunarefni. Því skal aðeins þrýsta fræjunum létt ofan í pottamold eða órlítið frjövgaðan garðmold. Og það er kaldur sýkill. Bestu tímar sáningar eru því október og nóvember mánuðir eða mars og apríl. **Besta staðsetningin:** Þar sem augasteinn vex í náttúrunni á næringarsnauðum lélegum engjum gerir hún engar sérstakar kröfur um staðsetningu. **Besta umönnun:** Ekki ætti að frjövga augun og grösinn umhverfis hana. Plöntan bregst mjög næmt við ofgnótt af næringarefnum og deyr svo ef það er of mikið álag. Smá "leti" í garðvinnu er frekar gagnleg hér. **Á veturna:** Euphrasia er árlegt til ævarandi. Sérstök yfirvetrun er því ekki nauðsynleg.



Eufrasia officinale

Euphrasia officinalis

Pianta officinale della medicina naturale e della medicina tradizionale cinese

L'Erba degli occhi è conosciuta sin dal tardo Medioevo come pianta officinale classica. Sugli steli ramificati crescono piccole foglioline dal bordo dentato, con un massimo di dieci lunghi denti appuntiti, che spesso si ingrovigliano tra loro. I fiori bianchi, profilati di giallo e violetto e con una macchia scura nella gola, compaiono da giugno a settembre e ricordano un po' la forma degli occhi. Dopo la fioritura e fino a metà ottobre l'Eufrasia produce bacelli appiattiti che contengono vari semi. Proprietà: per le sue proprietà l'Eufrasia viene utilizzata in omeopatia, nella medicina naturale e nella tradizionale medicina cinese sotto forma di tè, compresse o impacchi per gli occhi. Per la produzione delle compresse si utilizza poca quantità di erba (non le radici) mischiata con acqua, fatta bollire per un breve tempo e lasciata riposare per un po' di tempo. Si possono mettere fazzoletti in ammollo nell'infusione, per poi strizzarli e posizionarli sugli occhi. L'effetto di sollievo ai disturbi della digestione che si attribuisce alla pianta è probabilmente da collegare con il contenuto di sostanze amare (eterosidi), che sono efficaci se si assume l'erba sotto forma di infuso. Per l'uso interno, preparate un infuso versando un cucchiaino di erba seccata e mezzo litro di acqua bollente. Lasciate in infusione dieci minuti, poi filtrate il decotto con un colino. **Posizione naturale:** L'Eufrasia è diffusa in tutto il mondo, soprattutto nell'emisfero boreale. Cresce spesso nei pascoli, sui campi non concimati, lungo le rive asciutte e nei boschi luminosi. **Coltivazione riuscita:** L'Eufrasia è un emiparassita che vive su altre piante, soprattutto erbacee. In un giardino l'Eufrasia si può inserire bene in un'area erbosa già esistente. Lì è opportuno dissodare la terra per renderla soffice e mischiare i semi con sabbia in rapporto di 1:2. Un'alternativa è piantare semi di erba e di Eufrasia in un recipiente abbastanza grande. L'Eufrasia ha bisogno di luce per germinare, per questo motivo dovrete piantare i semi in maniera superficiale nel substrato, o in terra da giardino poco concimata. Si tratta anche di una pianta che germina al freddo, dunque il periodo migliore per la semina sono i mesi di ottobre e novembre, oppure marzo e aprile. **La posizione migliore:** L'Eufrasia cresce in natura su prati magri poveri di sostanze nutritive, perciò non ha particolari esigenze rispetto all'ubicazione. **Cura ottimale:** L'Eufrasia e le sue erbe vicine non devono essere concimate. La pianta è molto sensibile al sovradosaggio di sostanze nutritive e in quel caso muore per il carico di stress. In questo caso un po' di pigrizia nel giardinaggio sarà piuttosto di aiuto. **In inverno:** L'Eufrasia può essere sia annuale che perenne, non è quindi necessaria alcuna precauzione per lo svernamento.



Oka bistra

Euphrasia officinalis

Ljekovita biljka naturopatije i tradicionalne kineske medicine

Očnik je poznat kao klasična ljekovita biljka još od kasnog srednjeg vijeka. Za njegove razgranate stabljike pričvršćeni su mali listovi s do deset dugih, šiljastih zubaca na rubu lista, koji često sjede zajedno u grozdovima listova. Njegovi bijeli cvjetovi, šareni žuti i ljubičasti i s tamnom mrljom u ždrijelu, pojavljuju se od lipnja do rujna i pomalo nalikuju očima. Nakon cvatnje, okavica formira plosnate plodove u obliku kapsule, od kojih svaki sadrži nekoliko sjemenki, sve do sredine listopada. Aktivne snage: Eyebright se često koristi u homeopatiji, prirodnoj medicini i tradicionalnoj kineskoj medicini kao čaj, oblozi ili kupke za oči. Za izradu obloga, mala količina biljke (ne korijena) pomiješa se s vodom, kratko prokuha i ostavi da odstoji neko vrijeme. Zatim se ručnič stave u čaj, malo se ocijede i na kraju stave na oči. Ublažavanje probavnih tegoba za koje se navodi da ima vjerojatno je posljedica gorkih tvari (glikozida) koje sadrži, a koje djeluju kad se koristi kao čaj. Za unutarnju upotrebu priprema se čaj od jedne velike žlice osušene biljke očnika i pola litre kipuće vode. Ostavi cijelu stvaredeset minuta i zatim ulijte uvarak kroz sito. **Zemlja porijekla:** Eufrazija je rasprostranjena diljem svijeta, ali se uglavnom nalazi na sjevernoj hemisferi. Najradije raste na pašnjacima, slabo gnojnim livadama, na suhim obalama i u rijetkim šumama. **Uspješan uzgoj:** Eyebright je polunametnik i oslanja se na druge biljke, posebno na trave. U vlastitom vrtu, eyebright se lako može obraditi na postojećim travnatim površinama. Mjesta prethodno treba malo razrahliti i sjeme pomiješati s pijeskom u omjeru 1:2. Druga alternativa je sadnja sjemenki trave i sjemenki jabuke u nešto veće posude. Eyebright je lagana klijalica. Stoga samo lagano utisnite sjeme u zemlju za posude ili malo pognojenu vrtanu zemlju. I to je hladna klica. Najbolje vrijeme za sjetvu su stoga mjeseci listopad i studeni ili ožujak i travanj. **Najbolja lokacija:** Budući da očnjak u prirodi raste na siromašnim livadama siromašnim hranjivim tvarima, ne postavlja posebne zahtjeve na svoj položaj. **Optimalna njega:** Eyebright i trave koje ga okružuju ne smiju se gnojiti. Biljka vrlo osjetljivo reagira na višak hranjivih tvari, a zatim odumire ako je stres prevelik. Malo vrtlarske "lijenosti" ovdje je prilično korisno. **U zimi:** Eufrazija je jednogodišnja do višegodišnja. Posebno prezimljavanje stoga nije potrebno.



Acs gaišs

Euphrasia officinalis

Naturopātijas un tradicionālās ķīniešu medicīnas ārstniecības augs

Eyebright ir pazīstams kā klasisks ārstniecības augs kopš vēlajiem viduslaikiem. Sazarotajiem kātiem ir piestiprinātas mazas lapīņas ar līdz pat desmit gariem, smailiem lapu malu zobiem, kas bieži vien atrodas kopā lapu kopās. Tās baltie ziedi, dzeltenī un violeti rakstaini un ar tumšu plankumu rīklē, parādās no jūnija līdz septembrim un izskatās pēc acīm. Pēc ziedēšanas līdz aptuveni oktobra vidum sēklas veido plankanus kapsulas augļus, no kuriem katrs satur vairākas sēklas. Aktīvie spēki: Eyebright bieži izmanto homeopātijā, dabiskajā medicīnā un tradicionālajā ķīniešu medicīnā kā tēju, kompreses vai acu vannas. Lai pagatavotu kompreses, nelielu daudzumu zāles (nevis saknes) sajauc ar ūdeni, īsi uzvāra un kādu laiku atstāj ievilkties. Pēc tam dvieļus ieliek tējā, nedaudz izgriež un visbeidzot uzliek uz acīm. Greimošanas problēmu mazināšana, par ko tiek teikts, iespējams, pateicoties tajā esošajām rūgtajām vielām (glikozīdiem), kas iedarbojas, ja to lieto kā tēju. Iekšķīgai lietošanai tēju pagatavo no ēdamkarotes kaltētas cilpas un puslitra verdoša ūdens. Atstājiet visudesmit minūtes un pēc tam brūvējumu izlej caur sietu.

Dabiska vieta: Eifrāzija ir izplatīta visā pasaulē, bet galvenokārt atrodama ziemeļu puslodē. Labprāt aug ganībās, slikti apauglotās pļavās, sausos krastos un retos mežos. **Veiksmīga audzēšana:** Eyebright ir daļēji parazīts un bārstās uz citiem augiem, īpaši stiebrzālēm. Savā dārzā acu spožus var viegli iestrādāt esošajās zāles zonās. Plankumi pirms tam nedaudz jāatbrīvo un sēklas jāsajauc ar smiltīm proporcijā 1:2. Vēl viena alternatīva ir stādīt zāles sēklas un sēklu sēklas nedaudz lielākos podos. Eyebright ir viegls diedzētājs. Tāpēc tikai viegli iespieties sēklas podiņzemē vai nedaudz apauglotā dārza augsnē. Un tas ir auksts dīgļis. Tāpēc labākais laiks sēšanai ir oktobris un novembris vai marts un aprīlis. **Labākā atrašanās vieta:** Tā kā acs dabā aug barības vielām nabadzīgās pļavās, tā neizvirza īpašas prasības savai atrašanās vietai. **Optimāla aprūpe:** Eyebright un ap to esošās zāles nedrīkst apauglot. Augs ļoti jutīgi reaģē uz barības vielu pārpalikumu un pēc tam nomirst, ja ir pārāk liels stress. Šeit drīzāk noder neliels dārkopības "slinkums". **Ziemā:** Eifrāzija ir ikgadēja līdz daudzgadīga. Tāpēc īpaša ziemošana nav nepieciešama.



Akiai šviesus

Euphrasia officinalis

Natūropatijās un tradicionālās ķīniešu medicīnas vaistinis augs

Eyebright buvo žinomas kaip klasikinis vaistinis augs nuo vėlyvųjų viduramžių. Prie šakotų stiebų prisitvirtina maži lapai su iki dešimties ilgų smailių lapų kraštų dantų, kurie dažnai susėda į lapų grupes. Baltos gėlės, geltonos ir violetinės spalvos su tamsia dėme ryklėje, pasirodo nuo birželio iki rugsėjo ir atrodo kaip akys. Po žydėjimo akibrokštas suformuoja plokščius kapsulinius vaisius, kurių kiekvienoje yra kelios sėklos, iki maždaug spalio vidurio. Aktyvios jėgos: Eyebright dažnai naudojamas homeopatijoje, natūralioje medicinoje ir tradicinėje kinų medicinoje kaip arbata, kompresai ar akių vonios. Kompresams gaminti nedidelis kiekis žolės (ne šaknys) sumaišomas su vandeniu, trumpai pavirinamas ir paliekamas šiek tiek prisitraukti. Tada rankšluosčiai dedami į arbatą, šiek tiek išgręžiami ir galiausiai uždedami ant akių. Teigiama, kad virškinimo problemas palengvina turbūt dėl jame esančių karčiųjų medžiagų (glikozidų), kuriuos veikia kaip arbata. Vidiniam vartojimui arbata ruošama iš šaukšto džiovintos žydros žolės ir pusės litro verdančio vandens. Palikite viską dešimt minučių, tada užpilą perpilkite per sietelį. **Natūrali vieta:** Eufrazija paplitusi visame pasaulyje, tačiau daugiausia randa šiauriniame pusrutulyje. Mėgsta augti ganyklose, menkai tręšiamose pievose, sausose krantuose ir retuose miškuose.

Sėkmingas auginimas: Eyebright yra pusiau parazitas ir priklauso nuo kitų augalų, ypač žolių. Savo sode akinius galima lengvai pritaikyti prie esamų žolės plotų. Prieš tai dėmes reikia šiek tiek atlaisvinti, o sėklas sumaišyti su smėliu santykiu 1:2. Kita alternatyva – sodinti žolės sėklas ir žibuoklių sėklas į kiek didesnius vazonus. Eyebright yra lengvas germinatorius. Todėl tik lengvai įspauskite sėklas į vazoninę žemę arba šiek tiek patręstą sodo žemę. Ir tai yra peršalimas. Todėl geriausias laikas sėjai yra spalio ir lapkričio mėnesiai arba kovo ir balandžio mėnesiai. **Geriausia vieta:** Kadangi akmuo gamtoje auga neturtingose maistinių medžiagų neturtingose pievose, jos vietai nekelia jokių ypatingų reikalavimų. **Optimali priežiūra:** Eyebright ir ją supančios žolės tręšti negalima. Augalas labai jautriai reaguoja į maistinių medžiagų perteklių, o tada nunyksta, jei patiriamas per didelis stresas. Šiek tiek sodininkystės „tinginystės“ čia veikia praverčia. **Ziemą:** Eufrazija yra kasmetinė ir daugiametė. Todėl specialus žiemojimas nėra būtinas.



Eyebright

Euphrasia officinalis

Impjant medicīnālī ta 'naturopathy' u medicīna tradicijonālī Ćiņīza

Eyebright ilha magħrufa bħala pjanta mediċinali klassika mill-Medju Evu tard. Weraq għar b'sa għaxar snien fit-tarf tal-weraq bil-ponta, li ħafna drabi joqogħdu flimkien fi gruppi ta' weraq, huma mwaħħla maz-zkuk ramifikati tagħha. Il-fjuri bojod tiegħu, b'disinn isfar u vjola u b'tikka skura fil-faringi, jidhru minn Gunja sa Settembru u jidhru daqsxejn qishom għajnejn. Wara l-fjur, l-eyebright jifforma frott ta' kapsula ċatta, kull wieħed ikun fih diversi żrieragħ, sa madwar nofs Ottubru. Forzi attivi: Eyebright spiss jintuza fl-omeopatija, fil-mediċina naturali u fil-mediċina tradicjonali Ćiņīza bħala tē, kompressi jew banjijiet tal-għajnejn. Biex tagħmel il-kompressi, ammont għir tal-haxix (mhux l-għeruq) jithallat ma' l-ilma, mghollija fil-qosor u tithalla infuza għal ftit żmien. Ix-xugamani imbagħad jitpoġġew fit-tē, jitgħabbew ftit u fl-aħħar jitqiegħdu fuq l-għajnejn. It-taffija tal-problemi diġestivi li jingħad li għandha hija probabbilment dovuta għas-sustanzi morri (glycosides) li fiha, li għandhom effett meta jintużaw bħala tē. Għall-użu intern, tē huwa magħmul minn tablespoon ta' haxix imnixxef eyebright u nofs litru ta' ilma jagħli. Ħalli l-ħaġa shiħagħaxar minuti u mbagħad ferra l-brew minn għarbiel. **Post naturali:** L-Euphrasia hija mqassma mad-dinja kollha, iżda tinsab prinċipalment fl-emisferu tat-Tramuntana. Jhobb jikber fuq merġat, merġat fertilizzati ħażin, fuq banek niexfa u f'foresti skars. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Eyebright huwa semi-parassita u jiddependi fuq pjanti oħra, speċjalment haxix. Fil-ġnien tiegħe, eyebright jista' faċilment jinħadem f'żoni ta' haxix eżistenti. It-tikek għandhom jinħallu ftit qabel u ż-żrieragħ għandhom jithallu mar-ramel fi proporzjoni ta' 1:2. Alternattiva oħra hija li tħawwel iż-żerriegħa tal-haxix u ż-żerriegħa tal-eyebright fi qsari kemmxejn akbar. Eyebright huwa germinatur ħafif. Għalhekk, aghfas biss ħafif iż-żrieragħ f'ħamrija tal-qsari jew ħamrija tal-ġnien kemmxejn fertilizzata. U huwa raħs kiesaħ. L-aħjar żminijiet għaž-żriegħ huma għalhekk ix-xhur ta' Ottubru u Novembru jew Marzu u April. **L-aħjar post:** Peress li l-eyebright tikber fin-natura fuq merġat foqra f'nutrijenti, ma tagħmel l-ebda talbiet speċjali fuq il-post tagħha. **Kura ottimali:** Eyebright u l-haxix madwaru m'għandhomx jiġu fertilizzati. L-impjant jirreaġixxi b'mod sensitiv hafna għal eċċess ta' nutrijenti u mbagħad imut jekk ikun hemm wisq stress. Ftit ta' "lazines" tal-ġardinagħ huwa pjuttost utli hawnhekk. **Fix-xitwa:** Euphrasia hija annwali għal perenni. Għalhekk mhux meħtieġ li jsir ix-xitwa speċjali.



Geneeskrachtige Planten - Ogentroost

Euphrasia officinalis

Medicinale plant gebruikt in natuurlijke genezing en traditionele Chinese geneeskunde

Ogentroost staat sinds de late middeleeuwen bekend als een klassieke medicinale plant. Op de vertakte stengels zitten kleine blaadjes met tot tien lange, puntige bladerantenden, die vaak samen in trossen bladeren zitten. De witte bloemen met een geel en paars patroon en een donkere vlek in de keel verschijnen van juni tot september en doen enigszins denken aan ogen. Na de bloei vormt de ogentroost tot half oktober platte capsulevruchten met elk meerdere zaden. Effectieve krachten: Ogentroost wordt vaak gebruikt in de homeopathie, natuurlijke geneeskunde en traditionele Chinese geneeskunde als thee, kompressen of oogbaden. Om kompressen te maken, worden een paar hoeveelheden van het kruid (niet de wortels) gemengd met water, kort gekookt en een tijdje laten trekken. De handdoeken worden vervolgens in de thee gelegd, een beetje uitgewrongen en uiteindeel op de ogen gelegd. De verlichting van spijsverteringsklachten zou te wijten zijn aan de bittere stoffen (glycosiden) die het bevat, die effect hebben bij gebruik als thee. Voor intern gebruik schenk je jezelf een thee uit een eetlepel gedroogd ogentroostkruid en een halve liter kokend water. Het geheel laat tien minuten staan en daarna wordt het brouwsel door een zeef gegoten. **Natuurlijke locatie:** De Euphrasia is wereldwijd wijdverspreid, maar komt vooral voor op het noordelijk halfrond. Hij groeit graag op weilanden, slecht bemeste boerenweiden, op droge oevers en in schaarse bossen. **Succesvolle teelt:** Eyebright is een semi-parasiet en is afhankelijk van andere planten, vooral grassen. In uw eigen tuin kan ogentroost eenvoudig worden ingepast in bestaande grasvelden. De gebieden moeten van tevoren een beetje worden losgemaakt en de zaden moeten worden gemengd met zand in een verhouding van 1:2. Een ander alternatief is om graszaden en ogentroostzaden in iets grotere kommen te planten. Eyebright is een lichte kiem. Druk de zaden daarom slechts licht in de teelt of slecht bemeste tuingrond. En het is een koude kiem. De beste tijden om te zaaien zijn daarom oktober en november of maart en april. **De beste locatie:** Omdat ogentroost van nature groeit op arme, voedselarme weilanden, stelt het geen speciale eisen aan de ligging. **Optimale verzorging:** Ogentroost en de grassen eromheen mogen niet worden bemest. De plant reageert erg gevoelig op een teveel aan voedingsstoffen en sterft vervolgens bij te veel stress af. Een beetje tuinbouw "luiheid" is hier handiger. **In de winter:** Euphrasia is jaarlijks tot persistent. Een bijzondere overwintering is dus niet nodig.



Øyentrøst

Euphrasia officinalis

Medisinplante av naturopati og tradisjonell kinesisk medisin

Eyebright har vært kjent som en klassisk medisinsk plante siden senmiddelalderen. Små blader med opptil ti lange, spisse bladkanttenner, som ofte sitter sammen i bladklynger, er festet til dens forgerenede stilker. Dens hvite blomster, mønstrede gule og fiolette og med en mørk flekk i svelget, vises fra juni til september og ligner litt på øyne. Etter blomstring danner øyentrøsten flate kapselfrukter, som hver inneholder flere frø, til rundt midten av oktober. Aktive krefter: Øyentrøst brukes ofte i homeopati, i naturmedisin og i tradisjonell kinesisk medisin som te, kompresser eller øyebad. For å lage kompresser blandes en liten mengde av urten (ikke røttene) med vann, kokes kort og får trekke en stund. Håndklærne legges så i teen, vridd litt ut og til slutt lagt på øynene. Lindringen av fordøyelsesproblemer som den sies å ha, skyldes trolig bitterstoffene (glykosidene) den inneholder, som har effekt når den brukes som te. For intern bruk lages en te av en spiseskje tørket øyentrøst urt og en halv liter kokende vann. Forlat hele greiaten minutter og hell deretter brygget gjennom en sil. **Naturlig beliggenhet:** Euphrasia er distribuert over hele verden, men finnes hovedsakelig på den nordlige halvkule. Den vokser gjerne på beitemark, dårlig gjødslet enger, på tørre bredder og i sparsom skog. **Vellykket dyrking:** Eyebright er en semi-parasitt og er avhengig av andre planter, spesielt gress. I din egen hage kan øyentrøst enkelt bearbeides inn i eksisterende gressarealer. Flekkene bør løsnes litt på forhånd og frøene skal blandes med sand i forholdet 1:2. Et annet alternativ er å plante gressfrø og øyentrøstfrø i litt større pottar. Eyebright er et lett spiremiddel. Press derfor bare frøene lett ned i pottejord eller lett gjødslet hagejord. Og det er en kald bakterie. De beste tidene for såing er derfor månedene oktober og november eller mars og april. **Den beste beliggenheten:** Siden øyentrøst vokser i naturen på næringsfattige fattige enger, stiller den ingen spesielle krav til beliggenheten. **Optimal omsorg:** Øyentrøst og gresset rundt den skal ikke gjødsles. Planten reagerer svært følsomt på et overskudd av næringsstoffer og dør så av hvis det blir for mye stress. Litt hagearbeid "latskap" er ganske nyttig her. **Om vinteren:** Euphrasia er årlig til flerårig. En spesiell overvintring er derfor ikke nødvendig.



Światlik

Euphrasia officinalis

Roślina lecznicza stosowana w naturalnym leczeniu i tradycyjnej medycynie chińskiej

Światlik to klasyczna roślina lecznicza znana od średniowiecza. Jego rozgałęzione łodygi mają małe liście o długości do 10 cm, spiczaste ząbki na krawędziach, które często są ułożone w wiązkę liści. Od czerwca do września produkuje białe kwiaty o żółto-fioletowym zabarwieniu z ciemniejszą plamką pośrodku, która przypomina trochę oczy. Po kwitnieniu światlik rozwija się do połowy października w płaskich owocach kapsułki, które zawierają po kilka nasion każdy. Substancje czynne: Światlik jest często stosowany w homeopatii, medycynie naturalnej i tradycyjnej medycynie chińskiej w postaci herbat, okładów lub płukanki. Aby przygotować kompres, wystarczy wymieszać trochę ziela (nie korzeni) z wodą, zagotować i pozostawić na wolnym ogniu przez krótki czas. Ściereczki można namoczyć w herbacie, wycisnąć i ewentualnie nałożyć na oczy. Mówi się również, że światlik łagodzi niestrawność, najprawdopodobniej ze względu na zawartość gorzkich związków, które działają w herbatach. Do użytku wewnętrznego pół litra przygotowanej wody można wlać na łyżkę suszonego światlika, aby zrobić herbatę - po gotowaniu na wolnym ogniu przez około 10 minut napar można przesiać przez sito. **Naturalne położenie:** Eufrazja występuje na całym świecie, ale występuje głównie na półkuli północnej, gdzie często rośnie na pastwiskach, mniej nawożonych łąkach urodzajnych, a także na suchych brzegach rzek i w czystych lasach. **Udana uprawa:** Światlik jest pasożytem półpasożytniczym i potrzebuje innych roślin, zwłaszcza traw. W ogrodzie można ją łatwo wyhodować na już założonym trawniku, przy czym ziemię należy wcześniej rozluźnić, a nasiona wymieszać z odrobiną piasku w proporcji 1: 2. Alternatywnie, dobrym sposobem na uprawę światlika byłoby również sadzenie nasion razem z nasionami traw do większej miski. Eufrazja jest lekkim kiełkownikiem, dlatego nasiona wystarczy delikatnie wcisnąć w kompost doniczkowy lub lekko nawożoną ziemię ogrodową. Jest to również kiełkujący na zimno, co oznacza, że najlepszy czas na rozmnażanie to okres od października do listopada lub alternatywnie od marca do kwietnia. **Najlepsza lokalizacja:** Ponieważ światlik rośnie naturalnie na łąkach o niskiej żyzności, nie wymaga specjalnego miejsca do uprawy. **Optymalna pielęgnacja:** Nie należy nawozić światlika i otaczających go traw. Roślina jest dość wrażliwa na nadmierną ilość składników odżywczych i może nawet umrzeć, jeśli zostanie zbyt mocno zestresowana. Bardziej leniwe ogrodnictwo jest w tym przypadku raczej pomocne. **W zimę:** Eufrazja może być jednoroczna lub wieloletnia, nie jest konieczna szczególna troska o hibernację.



Eyebright

Euphrasia officinalis

Planta medicinal da naturopatia e medicina tradicional chinesa

Eyebright é conhecida como uma planta medicinal clássica desde o final da Idade Média. Folhas pequenas com até dez dentes longos e pontiagudos nas bordas das folhas, que geralmente ficam juntas em cachos de folhas, estão presas a seus caules ramificados. Suas flores brancas, com padrão amarelo e violeta e com uma mancha escura na faringe, aparecem de junho a setembro e lembram um pouco os olhos. Após a floração, a eyebright forma cápsulas achatadas, cada uma contendo várias sementes, até meados de outubro. Forças ativas: Eyebright é frequentemente usado na homeopatia, na medicina natural e na medicina tradicional chinesa como chá, compressas ou banhos oculares. Para fazer compressas, uma pequena quantidade da erva (não as raízes) é misturada com água, fervida brevemente e deixada em infusão por um tempo. As toalhas são então colocadas no chá, espremidas um pouco e finalmente colocadas nos olhos. O alívio de problemas digestivos que se diz ter é provavelmente devido às substâncias amargas (glicosídeos) que contém, que têm efeito quando usado como chá. Para uso interno, um chá é feito com uma colher de sopa de erva-cidreira seca e meio litro de água fervente. Deixe a coisa todadez minutos e, em seguida, despeje a bebida por uma peneira. **Localização natural:** O Euphrasia é distribuído em todo o mundo, mas é encontrado principalmente no hemisfério norte. Gosta de crescer em pastagens, prados mal fertilizados, em margens secas e em florestas esparsas. **Cultivo bem sucedido:** Eyebright é um semi-parasita e depende de outras plantas, especialmente gramíneas. Em seu próprio jardim, eyebright pode ser facilmente trabalhado em áreas de grama existentes. As manchas devem ser afrouxadas um pouco antes e as sementes devem ser misturadas com areia na proporção de 1:2. Outra alternativa é plantar sementes de grama e sementes eyebright em vasos um pouco maiores. Eyebright é um germinador leve. Portanto, apenas pressione levemente as sementes no solo para vasos ou no solo do jardim levemente fertilizado. E é um germe de resfriado. As melhores épocas para a semeadura são, portanto, os meses de outubro e novembro ou março e abril. **A melhor localização:** Como o eyebright cresce na natureza em prados pobres em nutrientes, ele não faz nenhuma exigência especial em sua localização. **Cuidado ideal:** Eyebright e as gramíneas ao seu redor não devem ser fertilizados. A planta reage com muita sensibilidade ao excesso de nutrientes e depois morre se houver muito estresse. Um pouco de "preguiça" de jardinagem é bastante útil aqui. **No inverno:** Euphrasia é anual a perene. Portanto, não é necessário um inverno especial.



Plante medicinale - Eyebright

Euphrasia officinalis

Planta medicinala folosita in vindecarea naturala si medicina traditionala chineza

Eyebright-ul a fost cunoscut ca o plantă medicinală clasică încă din Evul Mediu târziu. Pe tulpinile sale ramificate sunt mici plante cu până la zece dinți marginali lungi și ascuțiți, care adesea stau împreună în ciorchini de frunze. Florile sale albe, cu model galben și violet și cu o pată întunecată în gât, apar din iunie până în septembrie și amintesc oarecum de ochi. După înflorire, eyebright formează capsule plate, fiecare conținând mai multe semințe, până la jumătatea lunii octombrie. Forțe eficiente: Eyebright este adesea utilizat în homeopatie, medicina naturală și medicina tradițională chineză ca ceai, comprese sau băi de ochi. Pentru a face comprese, câteva cantități de plante (nu rădăcinile) sunt amestecate cu apă, fierte scurt și lăsate să se absoarbă o vreme. Prosoapele sunt apoi așezate în ceai, smulgate puțin și în cele din urmă așezate pe ochi. Ameliorarea afecțiunilor digestive se spune că se datorează substanțelor amare (glicozide) pe care le conține, care au un efect atunci când sunt utilizate ca ceai. Pentru uz intern, preparați un ceai dintr-o lingură de plantă uscată pentru ochi și jumătate de litru de apă clocotită. Întregul lucru este lăsat să stea timp de zece minute și apoi preparatul se toarnă printr-o sită. **Locație naturală:** Eufrazia este răspândită în întreaga lume, dar se găsește în principal în emisfera nordică. Îi place să crească pe pășuni, pașiști ferme slab fertilizate, pe maluri uscate și în păduri rare. **Cultivare de succes:** Eyebright este un semi-parazit și se bazează pe alte plante, în special pe ierburi. În propria dvs. grădină, spatele poate fi ușor încorporat în zonele de iarbă existente. Zonele ar trebui să fie slabite puțin în prealabil și semințele amestecate cu nisip într-un raport de 1: 2. O altă alternativă este plantarea de semințe de iarbă și semințe de ochi în boluri puțin mai mari. Eyebright este un germen ușor. Prin urmare, apăsați semințele doar ușor în cultură sau în sol de grădină slab fertilizat. Și este un germen rece. Prin urmare, cele mai bune perioade de însămânțare sunt lunile octombrie și noiembrie sau martie și aprilie. **Cea mai bună locație:** Întrucât lumina sprâncenelor crește în mod natural pe pașiști sărace în nutrienți săraci, nu face cereri speciale în ceea ce privește locația sa. **Îngrijire optimă:** Eyebright și ierburile care o înconjoară nu trebuie fertilizate. Planta reacționează foarte sensibil la un exces de nutrienți și apoi moare cu prea mult stres. Un pic de „lene” horticola este mai util aici. **În iarnă:** Eufrazia este anuală până la persistentă. Prin urmare, nu este necesară o depozitare specială pentru iarnă.



Läkemedelsväxter - Ögonljus

Euphrasia officinalis

Läkemedelsväxt som används i naturlig läkning och traditionell kinesisk medicin

Eyebright har varit känt som en klassisk medicinalväxt sedan slutet av medeltiden. På de grenade stjälkarna finns små broschyrer med upp till tio långa, spetsiga marginala tänder, som ofta sitter tillsammans i lövkuster. Dess vita blommor, mönstrade gula och lila och med en mörk fläck i halsen, dyker upp från juni till september och påminner lite om ögonen. Efter blomningen bildar ögonljuset platta kapselfruktar, som vardera innehåller flera frön, fram till mitten av oktober. Effektiva krafter: Eyebright används ofta i homeopati, naturmedicin och traditionell kinesisk medicin som te, kompress eller ögonbad. För att göra kompresser blandas några mängder av örten (inte rötterna) med vatten, kokas kort och får stå brant under en tid. Handdukarna läggs sedan i teet, vrids ut lite och läggs slutligen på ögonen. Lindringen av matsmältningsbesvären sägs bero på de bittra ämnena (biflyktosider) den innehåller, som har en effekt när de används som te. För internt bruk håller du dig själv ett te från en matsked torkad ögonblå ört och en halv liter kokande vatten. Det hela får stå i tio minuter och sedan hälls bryggan genom en sil. **Naturligt läge:** Eufrasia är utbredd över hela världen, men finns främst på norra halvklotet. Den gillar att växa på betesmarker, dåligt gödslade ångar, på torra stränder och i glesa skogar. **Framgångsrik odling:** Eyebright är en semi-parasit och förlitar sig på andra växter, särskilt gräs. I din egen trädgård kan ögonljuset enkelt integreras i befintliga gräsytor. Områdena bör lossas upp i förväg och fröna blandas med sand i förhållandet 1: 2. Ett annat alternativ är att plantera gräsfrön och ögonfrö i lite större skålar. Eyebright är en lätt bakterie. Tryck därför fröna bara lätt i odling eller dåligt befruktad trädgårdsmark. Och det är en kall bakterie. De bästa tiderna för sådd är därför oktober och november eller mars och april. **Den bästa platsen:** Eftersom ögonbrynet naturligt växer på dåliga näringsfattiga ångar ställer det inga speciella krav på dess placering. **Optimal vård:** Eyebright och gräset som omger det bör inte befruktas. Växten reagerar mycket känsligt på ett överskott av näringsämnen och dör sedan med för mycket stress. Lite trädgårds "latskap" är mer användbart här. **På vintern:** Eufrasia är årlig till ihållande. En speciell övervintring är därför inte nödvändig.



Svetlý

Euphrasia officinalis

Liečivá rastlina naturopatie a tradičnej čínskej medicíny

Svetlý je známy ako klasická liečivá rastlina už od neskorého stredoveku. Na jeho rozvetvených stonkách sú pripevnené malé listy s až desiatimi dlhými špičatými zubami na okraji listov, ktoré často sedia spolu v zhlukoch listov. Jeho biele kvety, vzorované žlté-fialové a s tmavou skvrnou v hltnane, sa objavujú od júna do septembra a vyzerajú trochu ako oči. Svetlý po odkvitnutí tvorí približne do polovice októbra ploché kapsulové plody, z ktorých každé obsahuje niekoľko semien. Aktívne sily: Svetlý sa často používa v homeopatii, v prírodnej medicíne av tradičnej čínskej medicíne ako čaj, obklady alebo očné kúpele. Na výrobu obkladov sa malé množstvo bylínky (nie koreňkov) zmieša s vodou, krátko povarí a nechá sa chvíľu lúhovať. Potom sa uteráky vložia do čaju, trochu sa vyžmýkajú a nakoniec sa priložia na oči. Zmiernenie tráviacich ťažkostí, ktoré vraj má, majú na svedomí zrejme obsiahnuté horčiny (glykozidy), ktoré účinkujú pri užívaní ako čaj. Na vnútorné použitie sa varí čaj z polievkovej lyžice sušenej byliny svetlíka a pol litra vriacej vody. Nechajte to celédesať minút a potom zápar prelejte cez sitko. **Prirodzená poloha:** Eufrazia je rozšírená po celom svete, ale vyskytuje sa hlavne na severnej pologuli. Rád rastie na pasienkoch, slabopohnojných lúčach, na suchých brehoch a v riedkych lesoch. **Úspešná kultivácia:** Svetlý je poloparasit a spolieha sa na iné rastliny, najmä trávy. Vo vašej vlastnej záhrade je možné svetlý ľahko zapracovať do existujúcich trávnatých plôch. Skvrny treba vopred trochu uvoľniť a semená zmiešať s pieskom v pomere 1:2. Ďalšou alternatívou je zasadiť semená trávy a semená jasanu do o niečo väčších kvetnáčov. Svetlý je ľahký klíčiaci prostriedok. Semená preto len zľahka zatlačte do črepníkovej zeme alebo mierne prehnanej záhradnej zeme. A je to studený zárodok. Najlepší čas na siatie sú preto mesiace október a november alebo marec a apríl. **Najlepšie umiestnenie:** Keďže jarabina rastie v prírode na živinami chudobných lúčach, nekladie si na svoje umiestnenie špeciálne nároky. **Optimálna starostlivosť:** Svetlý a trávy, ktoré ho obklopujú, by sa nemali hnojiť. Rastlina veľmi citlivo reaguje na prebytok živín a pri prílišnom strese potom odumiera. Trochu záhradkárskej „lenivosti“ tu skôr pomáha. **V zime:** Eufrazia je jednoročná až trváca. Nie je preto potrebné špeciálne prezimovanie.



Svetlobno

Euphrasia officinalis

Zdravilna rastlina naturopatije in tradicionalne kitajske medicine

Očesnik je že od poznega srednjega veka znan kot klasična zdravilna rastlina. Na njegovih razvejanih steblih so pritrjeni majhni listi z do desietimi dolgimi, koničastimi zobci na robovih listov, ki pogosto sedijo skupaj v listnih grozdih. Njeni beli cvetovi, vzorčasto rumeni in vijolični ter s temno liso v žrelu, se pojavljajo od junija do septembra in so nekoliko podobni očem. Po cvetenju očenca oblikuje ploščate plodove v obliki kapsule, od katerih vsak vsebuje več semen, do sredine oktobra. Učinkovine: Eyebright se pogosto uporablja v homeopatii, naravni medicini in tradicionalni kitajski medicini kot čaj, obkladki ali kopeli za oči. Za izdelavo obkladkov majhno količino zelišča (ne korenin) zmešamo z vodo, na kratko zavremo in pustimo nekaj časa stati. Brisačke nato položimo v čaj, jih malo ožememo in na koncu položimo na oči. Za lajšanje prebavnih težav, ki naj bi jih povzročal, naj bi bila verjetno zaslužna grenčina (glikozidi), ki jo vsebuje, ki deluje kot čaj. Za notranjo uporabo pripravimo čaj iz žlice posušene zeli očenca in pol litra vrele vode. Pusti vse skupajdeset minut in nato zvarek prelijemo skozi sito. **Naravni habitat:** Evfrazija je razširjena po vsem svetu, vendar jo najdemo predvsem na severni polobli. Rada raste na pašnikih, slabopogojenih travnikih, na suhih brežinah in v redkih gozdovih. **Navodila za gojenje:** Eyebright je polparasit in se zanaša na druge rastline, predvsem na trave. Na lastnem vrtu lahko Eyebright enostavno posejete v obstoječo travnato površino. Pege je treba predhodno malo zrahljati in seme pomešati s peskom v razmerju 1:2. Druga možnost je, da v nekoliko večje lončke posadite semena trav in semena očenske. Eyebright je lahka kalilnica. Zato semena le narahlo potlačite v zemljo za lončke ali rahlo pognojeno vrtno zemljo. In to je hladen kalček. Najboljši čas za setev sta torej meseca oktober in november oziroma marec in april. **Najboljša lokacija:** Ker očnjak v naravi raste na s hranili revnih revnih travnikih, ne postavlja posebnih zahtev glede rastišča. **Optimalna nega:** Eyebright in trav, ki ga obdajajo, ne smemo gnojiti. Rastlina zelo občutljivo reagira na presežek hranil in nato odmre, če je stres prevelik. Malo vrtnarske "lenobe" je tukaj precej koristno. **V zimskem času:** Euphrasia je enoletnica do trajnica. Posebno prezimovanje zato ni potrebno.



Eufrasia

Euphrasia officinalis

Planta medicinal de la medicina naturalista y de la medicina china tradicional

El rompeanteojos es una planta medicinal clásica desde la Edad Media. En sus tallos ramificados se encuentran las pequeñas hojas dentadas con hasta diez largos picos puntiagudos y que a veces se encuentran colocados como racimos. Las flores son blancas con un estampado de color amarillo y mora y una mancha oscura en el estigma. Las flores aparecen de junio a septiembre y recuerdan por su aspecto a ojos. Después de la inflorescencia el rompeanteojos desarrolla, a mediados de octubre, frutos que son vainas y contienen varias semillas. Fuerzas activas: La Eufrasia se utiliza a menudo en la homeopatía, la medicina natural y en la medicina tradicional china como té, compresas o baños oculares. Para la fabricación de compresas se utilizan pequeñas cantidades de la hierba (no las raíces) y se mezclan con agua, se hierven brevemente y se dejan reposar durante un tiempo. Las compresas se empapan en té, se escurren un poco y finalmente se colocan encima del ojo. La fama de alivio en caso de indigestión es probablemente debido a las sustancias amargas (glicósidos) que se obtienen en la aplicación como té. Para uso interior en forma de té, se vierte una cucharada de hierba eufrasia seca con un litro de agua y se hierve para obtener un té. El conjunto se deja reposar durante diez minutos y luego se vierte por un colador. **Ubicación natural:** La eufrasia se extiende por todo el mundo, pero sobre todo por hemisferio norte. Crece en pastos, praderas poco fertilizadas, costas secas y bosques abiertos. **Cultivo exitoso:** La eufrasia es un semi parásito y depende de otras plantas, especialmente de las gramíneas. La eufrasia se puede incorporar en el propio jardín en las superficies de césped existentes. Para ello debe previamente clarear un poco la zona y colocar las semillas en una mezcla de 1:2 con arena. Como alternativa se pueden cultivar las semillas de césped con las semillas de la eufrasia en un envase grande. Las semillas del rompeanteojos necesitan luz para germinar, por lo que sólo debe presionar las semillas ligeramente en sustrato o tierra de jardín poco fertilizada. También necesita temperaturas bajas para la germinación, por lo tanto los meses de octubre y noviembre o marzo y abril son idóneos para la siembra. **La mejor ubicación:** El rompeanteojos en su hábitat natural crece en praderas y no tiene grandes exigencias en cuanto a su ubicación. **Cuidado óptimo:** El rompeanteojos y el césped que le rodea no deben ser abonados. La planta es muy sensible ante un exceso de nutrientes y puede incluso morir. Por lo que un poco de dejadez en las tareas de jardinería es de gran ayuda. **En el invierno:** La eufrasia es una planta anual y asidua por lo que no necesita un cuidado especial en invierno.



Světlý

Euphrasia officinalis

Léčivá rostlina naturopatie a tradiční čínské medicíny

Světlík je známý jako klasická léčivá rostlina již od pozdního středověku. K jeho rozvětveným stonkům jsou připojeny malé listy s až deseti dlouhými špičatými zuby na okraji listů, které často sedí spolu v listových hroznech. Jeho bílé květy, vzorované žlutě a fialově a s tmavou skvrnou v hltanu, se objevují od června do září a vypadají trochu jako oči. Po odkvětu světlík tvoří ploché tobolkové plody, z nichž každý obsahuje několik semen, až do poloviny října. Aktivní síly: Světlík se často používá v homeopatii, v přírodní medicíně a v tradiční čínské medicíně jako čaj, obklady nebo oční koupele. Pro výrobu obkladů se malé množství bylinky (ne kořenů) smíchá s vodou, krátce povaří a nechá chvíli louhovat. Poté se ručníky vloží do čaje, trochu se vyždímají a nakonec se přiloží na oči. Za zmírnění trávicích potíží, které prý má, mají pravděpodobně obsažené hořčiny (glykosidy), které působí při užívání jako čaj. Pro vnitřní užití se připravuje čaj z polévkové lžice sušené byliny světlíku a půl litru vroucí vody. Nechte to celá deset minut a poté zápar slijte přes sítko. **Přirozená poloha:** Euphrasia je rozšířena po celém světě, ale nachází se hlavně na severní polokouli. Rád roste na pastvinách, málo hnojených loukách, na suchých březích a v řídkých lesích. **Úspěšné pěstování:** Světlík je poloparazit a spoléhá na jiné rostliny, zejména trávy. Ve vaší vlastní zahradě lze světlík snadno zapracovat do stávajících travnatých ploch. Skvrny je třeba předem trochu uvolnit a semena smíchat s pískem v poměru 1:2. Další alternativou je zasadit semena trávy a semena světlíku do o něco větších květináčů. Světlík je lehký klíčící prostředek. Semínka proto jen lehce zatlačte do zeminy v květináči nebo mírně vyhnojené zahradní zeminy. A je to studený zárodek. Nejlepší dobou pro setí jsou proto měsíce říjen a listopad nebo březen a duben. **Nejlepší umístění:** Jelikož světlík roste v přírodě na živinami chudých loukách, neklade na své umístění žádné zvláštní nároky. **Optimální péče:** Světlík a trávy, které ho obklopují, by se neměly hnojit. Rostlina velmi citlivě reaguje na přebytek živin a při přílišném stresu pak odumírá. Trocha zahradnické „lenosti“ zde spíše pomůže. **V zimě:** Eufrazie je jednoletá až víceletá. Speciální přezimování tedy není nutné.



Göz kamaştırıcı

Euphrasia officinalis

Natüropati ve geleneksel Çin tıbbının şifalı bitkisi

Eyebright, Orta Çağ'ın sonlarından beri klasik bir şifalı bitki olarak biliniyor. Genellikle yaprak kümeleri halinde birbirine oturan on adede kadar uzun, sivri yaprak kenarı dişi olan küçük yapraklar, dalı gövdelerine tutturulmuştur. Sarı ve menekşe desenli ve farinkste koyu bir nokta bulunan beyaz çiçekleri Haziran'dan Eylül'e kadar görünür ve biraz göze benzer. Çiçek açtıktan sonra, eyebright, Ekim ortasına kadar her biri birkaç tohum içeren düz kapsül meyveler oluşturur. Aktiv güler: Eyebright genellikle homeopatide, doğal tıpta ve geleneksel Çin tıbbında çay, kompres veya göz banyosu olarak kullanılır. Kompres yapmak için az miktarda bitki (kökler değil) su ile karıştırılır, kısaca kaynatılır ve bir süre demlenmeye bırakılır. Havlular daha sonra çayın içine konur, biraz sıkılır ve son olarak gözlerin üzerine konur. Sahip olduğu söylenen sindirim problemlerini hafifletmesi muhtemelen içerdiği acı maddelerden (glikozidler) kaynaklanmaktadır ve bu maddeler çay olarak kullanıldığında etki göstermektedir. Dahili kullanım için, bir çorba kaşığı kuru gözböcek otu ve yarım litre kaynar sudan bir çay yapılır. Her şeyi birakın dakika ve ardından demlemeyi bir elekten geçirin. **Doğal konum:** Euphrasia dünya çapında dağıtılır, ancak esas olarak kuzey yarımkürede bulunur. Meralarda, yetersiz gübrelenmiş çayırarda, kuru kıyılarda ve seyrek ormanlarda büyümeyi sever. **Başarılı yetiştirme:** Eyebright bir yarı parazittir ve diğer bitkilere, özellikle çimenlere dayanır. Eyebright kendi bahçenizde mevcut çim alanlara kolayca işlenebilir. Lekeler önceden biraz gevşetilmeli ve tohumlar 1:2 oranında kum ile karıştırılmalıdır. Diğer bir alternatif ise biraz daha büyük saksılara çim tohumları ve göz otu tohumları ekmektir. Eyebright hafif bir çimlendiricidir. Bu nedenle, tohumları saksı toprağına veya hafif gübrelenmiş bahçe toprağına yalnızca hafifçe bastırın. Ve bu soğuk bir mikrop. Bu nedenle ekim için en uygun zamanlar Ekim ve Kasım veya Mart ve Nisan aylarıdır. **En iyi konum:** Göz otu doğada besin yönünden fakir fakir çayırarda yetiştiği için bulunduğu yere özel bir talepte bulunmaz. **Optimum bakım:** Göz otu ve çevresindeki otlar gübrelenmemelidir. Bitki fazla besine çok hassas tepki verir ve çok fazla stres olursa ölür. Biraz bahçıvanlık "tembellik" burada oldukça yardımcı olur. **Kışın:** Euphrasia yıllık ila çok yıllıktır. Bu nedenle özel bir kışlama gerekli değildir.



Szemfényvesztő

Euphrasia officinalis

A természetgyógyászat és a hagyományos kínai orvoslás gyógynövénye

Az Eyebright a késő középkor óta klasszikus gyógynövényként ismert. Elágazó száraihoz legfeljebb tíz hosszú, hegyes levélszélfogú kis levelek csatlakoznak, amelyek gyakran levélfürtben ülnek össze. Fehér, sárga és ibolya mintázatú, a garatban sötét folttal rendelkező virágai júniustól szeptemberig jelennek meg, és kissé szemekre hasonlítanak. Virágzás után a szemhéj lapos kapszulagyümölcsöket képez, amelyek mindegyike több magot tartalmaz, egészen október közepéig. **Természetes elhelyezkedés:** Az Euphrasia világszerte elterjedt, de főleg az északi féltekén található. Szívesen nő legelőkön, gyengén trágyázott réteken, száraz partokon és ritkás erdőkben. **Sikeres termesztés:** Az Eyebright egy félpazita, és más növényekre, különösen fűkre támaszkodik. Saját kertjében a szemfényvesztő könnyen bedolgozható a meglévő füves területekre. A foltokat előzetesen kissé fel kell lazítani, és a magokat homokkal 1:2 arányban el kell keverni. Egy másik alternatíva a fűmagok és a szemfényvesztő magvak valamivel nagyobb cserépbe ültetése. Az Eyebright könnyű csírázó. Ezért csak enyhén nyomja a magokat a virágföldbe vagy enyhén trágyázott kerti talajba. És ez egy hideg csíra. Ezért a legjobb vetőidő október és november vagy március és április. **A legjobb hely:** Mivel a szemfüles a természetben tápanyagban szegény szegény réteken terem, nem támaszt különösebb igényt a helyére. **Optimális gondozás:** Eyebright és a körülötte lévő fű nem trágyázható. A növény nagyon érzékenyen reagál a túl sok tápanyagra, majd elpusztul, ha túl sok stressz éri. Egy kis kertészkedési "lustaság" itt inkább hasznos. **Télen:** Az Euphrasia egyévestől az évelőig terjed. Ezért nincs szükség speciális áttelelésre.

: : : : :



アイブライト

Euphrasia officinalis

自然薬と伝統的な漢方薬に使用される薬用植物

アイブライトは中世から知られている古典的な薬用植物です。分岐した茎には10cmの長さの小さな葉をつけ、しばしば葉の縁に尖った鋸歯があります。6月から9月にかけて白い花には黄色と紫色の色合いと中心部に濃い色の斑点が現れます。開花後10月中旬まで、それぞれ数個の種子を含んだ平なカプセル状の果実をつけます。

活性物質：ホメオパシー、自然療法、中国伝統医学においてはお茶として、圧搾したものは眼の洗浄に使用されます。圧搾のためには、アイブライト（根を除く）を水に入れ沸騰させ、その後短時間煮てください。このハーブ液に浸した布を絞って目を洗浄するようにします。また、苦み成分が含まれているお茶は消化不良を緩和すると言われています。500mlの沸騰したお湯に乾燥したアイブライトを大さじ1杯入れてお茶を作ることができます；約10分間煮詰めた後、濾してください。

自然な場所:

世界中に分布していますが、主に北半球に生息しています。北半球では牧草地、豊ではない牧草地、乾燥した川岸やあまり茂っていない森林などで生育します。

栽培成功:

アイブライトは半寄生植物なので、他の植物、特に草が必要です。庭では芝生などで簡単に栽培できますが、土壌はあらかじめ柔らかくしておいてください。種は砂と1:2の割合で混ぜる必要があります。他の栽培方法として、種を草の種とともに大きな鉢に植えることもできます。発芽しやすいので、種は栽培土壌またはやや施肥をした庭の土壌に軽く押し付けるだけでよいでしょう。また、寒い時期に発芽するので、10月と11月または3月と4月の間に種を植えるのが最適です。

最高のロケーション: もともと豊かではない牧草地で生育するので、栽培のために特別な場所はありません。

最適なケア:

アイブライトとその周囲の草には肥料を与える必要はありません。過度の栄養素に対して非常に敏感で、それによりストレスを受けた場合には枯れることもあります。手を抜いたくらいの手入れがよいでしょう。

冬に: 一年草または多年草で、冬越しのための特別な手入れはありません。

SKU: 15201 / Augentrost