SAFLAX®

Tips

SKU: 15215 Spitzwegerich



© AnRo0002 - CC0

Plantago lanceolata

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

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



Зърнастец
Plantago lanceolata
Незабележимо и просто, но с голяма лечебна сила в тайна

Живовлякът с дълбоки корени достига до 40 сантиметра височина. Листата му образуват приосновна розетка. Невзрачните цветове се появяват от април до септември, първоначално образуват сферични, по-късно цилиндрични шипове, от които жълтеникаво-белите тичинки висят забележително дълго. Цветята са без мирис и нектар и са настроени за опрашване от вятъра. Живовлякът е бил на висока почит в класическата античност и е бил предписван от гръцки и римски лекари за лечение на цял набор от заболявания. Живовлякът заема голямо място и в медицинската литература от Средновековието. По време на световните войни марулята, направена от дива облепиха, е популярен заместител на марулята. Ефективни сили: Чай от живовляк може да се приготви срещу кашлица и заболявания на дихателните органи, тъй като листата на живовляка отделят слузта и облекчават възпалението. За това се използват изсушени листа или цялата билка. 3 г билка се заливат със 150 мл гореща вода и след 10 минути се прецеждат. Чаят може да се използва и при възпалителни изменения на лигавицата на устата и гърлото. Поради високото си съдържание на витамин С и благоприятното им действие върху храносмилането пресните млади листа, които трябва да се берат преди цъфтежа, се използват и като зеленчук или за салати от диви билки. А след ухапвания от насекоми или леки наранявания зърнастецът, сучукан и намазан на мястото, охлажда или облекчава болката. **Естествено местоположение**: Първоначално зърнастецът е бил роден само в Европа. Междувременно се разпространи по целия свят. **Успешно отглеждане:** Най-доброто време за засяване на семена в градината е пролетта, между края на март и средата на април. Отглеждането на закрито е възможно през цялата година. Като леки покълвачи, трябва да покриете семената само леко с почва. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете саксията със семена на светло и топло място с 20 до 25° по Целзий и поддържайте почвата влажна, но не мокра. По правило разсадът се появява след 10 до 14 дни. **Най-доброто местоположение:** Зърнастецът предпочита слънчеви и леко влажни места. **Оптимална грижа:** Когато пресаждате в вани, имайте предвид, че живовлякът развива доста дълбоки коренови слоеве и следователно трябва да се изберe дълбока сеялка от самото начало. Между отделните растения трябва да спазвате разстояние поне 20 - 25 см. Цветовете и листата могат да се режат от юни до октомври и да се сушат на топло и сенчесто място. **През зимата:** Зърнастецът презимува под земята и на следващата година отново изгонва.



Bukkehorn
Plantago lanceolata
Upåfaldende og enkel, men med stor helbredende kraft i det skjulte

Den dybt rodfæstede plantain bliver op til 40 centimeter høj. Dens blade danner en basal roset. De uspektakulære blomster dukker op fra april til september, danner i begyndelsen kugleformede, senere cylindriske pigge, hvorfra de gulhvide støvdragere hænger bemærkelsesværdigt længe ud. Blomsterne er duft- og nektarfri og sat op til vindbestøvning. Ribwort plantain blev holdt højt i den klassiske oldtid og blev ordineret af græske og romerske læger til at behandle en lang række sygdomme. Plantain optager også en stor plads i middelalderens medicinske litteratur. Under verdenskrigene var salat lavet af vilde bukkehorn en populær erstatning for salat. Effektive kræfter: Plantain te kan tilberedes mod hoste og sygdomme i åndedrætsorganerne, fordiPlantainblade løsner slim og reducerer inflammation. Hertil bruges tørrede blade eller hele urten. Hæld 150 ml varmt vand over 3 g urt og sigt efter 10 min. Teen kan også bruges til betændelsesforandringer i slimhinderne i mund og svælg. På grund af deres høje indhold af C-vitamin og deres fordøjelsesstøttende effekt, bruges de friske unge blade, som bør høstes inden blomstring, også som grøntsag eller til vilde urtesalater. Og efter insektbid eller mindre skader afkøler eller lindrer bukkehornet, knust og påført området. **Naturlig beliggenhed**: Bukkehornet var oprindeligt kun hjemmehørende i Europa. I mellemtiden har den spredt sig over hele verden. **Succesfuld dyrkning:** Det bedste tidspunkt at så frø i haven er foråret, mellem slutningen af marts og midten af april. Dyrkning indendørs er mulig hele året rundt. Som letspirer bør du kun dække frøene lidt 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.Som regel vises frøplanterne efter 10 til 14 dage. **Den bedste beliggenhed:** Bukkehornet foretrækker solrige og let fugtige steder. **Optimal pleje:** Ved omplantning i baljer skal du være opmærksom på, at plantain udvikler ret dybe rodlag, og derfor bør en dyb plantekasse vælges fra starten. Du bør holde en afstand på mindst 20 - 25 cm mellem de enkelte planter. Blomsterne og bladene kan klippes fra juni til oktober og tørres på et varmt, skyggefuldt sted. **Om vinteren:** Bukkehornet overvintrer under jorden og kører ud igen året efter.



Spitzwegerich
Plantago lanceolata
Unauffällig und schlicht, aber von großer Heilkraft im Verborgenen

Der tief wurzelnde Spitzwegerich wird bis zu 40 Zentimeter hoch. Seine Blätter bilden eine grundständige Rosette. Die unspektakulären Blüten erscheinen von April bis September, bilden zunächst kugelige, später walzenförmige Ähren, aus denen die gelblich-weißen Staubblätter auffallend lang heraushängen. Die Blüten sind duft- und nektarlos und auf Windbestäubung eingerichtet. Der Spitzwegerich stand schon in der Heilkunde des klassischen Altertums in hohem Ansehen und wurde von den griechischen und römischen Ärzten gegen eine ganze Reihe von Krankheiten verordnet. Auch in der Heilmittelliteratur des Mittelalters nimmt der Wegerich einen großen Raum ein. In der Zeit der Weltkriege war Salat aus wildwachsendem Spitzwegerich ein beliebter Ersatz für Salat. Wirkende Kräfte: Gegen Husten und Erkrankungen der Atemwegsorgane kann man Spitzwegerich-Tee zubereiten, denn Spitzwegerich-Blätter lösen den Schleim und lindern Entzündungen. Dafür werden getrocknete Blätter oder das ganze Kraut verwendet. Übergießen Sie 3g Kraut mit 150ml heißem Wasser und seihen Sie nach 10min ab. Auch bei entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut kann der Tee genutzt werden. Wegen ihres hohen Vitamin C Gehaltes und ihrer verdauungsunterstützenden Wirkung werden die frischen jungen Blätter, die man vor der Blüte ernten sollte, auch als Gemüse oder für Wildkräutersalate genutzt. Und nach Insektenstichen oder bei kleineren Verletzungen ist der Spitzwegerich, zerrieben und auf die Stelle aufgetragen, kühlend respektive schmerzlindernd. **Naturstandort**: Der Spitzwegerich war ursprünglich nur in Europa beheimatet. Inzwischen ist er weltweit verbreitet. **Anzucht:** Die beste Zeit für die Aussaat im Garten ist das Frühjahr zwischen Ende März und Mitte April. Im Haus ist die Anzucht ganzjährig möglich. Als Lichtkeimer sollten Sie die Samen nur wenig mit Erde bedecken. 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. In der Regel erscheinen die Keimlinge nach 10 bis 14 Tagen. **Standort:** Der Spitzwegerich bevorzugt sonnige, undleicht feuchte Standorte. **Pflege:** Beachten Sie bei der Umpflanzung in Kübel, dass Spitzwegerich ziemlich tiefe Wurzellagen ausbildet und daher von Beginn an ein tiefes Pflanzgefäß gewählt werden sollte. Zwischen den einzelnen Pflanzen sollten Sie dabei mindestens 20 – 25 cm Abstand halten. Die Blüten und Blätter können von Juni bis Oktober geschnitten und an einem warmen, schattigen Platz getrocknet werden. **Im Winter:** Der Spitzwegerich überwintert unterirdisch und treibt im Folgejahr wieder aus.



English Plantain
Plantago lanceolata
Inconspicuous and simple, but with a strong hidden healing power

The deep rooting English Plantain grows up to 40 cm tall and develops a basilar rosette with the leaves. From April until September, it develops rather inconspicuous blossoms with initially globose and later cylindrical flower spikes, out of which yellowish-white coloured stamens hang out noticeably long. The blossoms are free of scent and nectar, and equipped for wind pollination. The English Plantain was already highly appreciated in the healing arts of the classical antiquity, and Greek as well as Roman healers prescribed the plant for numerous diseases. It also takes up considerable space in the medicinal literature of the Middle Ages. In the time during the World Wars, the wild growing English Plantain was used as welcoming substitute for salad. Active agents: A prepared tea of the English Plantain helps with coughs and respiratory diseases since the leaves have a mucolytic effect and allay inflammations. You may use about three grams of either only the dried leaves, or the whole herb, and douse it with 150 ml of hot water and strain the brew after simmering for about 10 minutes. The tea can be used to ease inflammations of the mouth, gums and throat. The fresh, young leaves of the English Plantain that should be harvested before blossoming, have a digestive effect and are rich in Vitamin C, which makes them also valuable as vegetable or in a wild herb salad. After an insect bite or small bruises, the English Plantain can be ground and applied on the affected area and has a cooling and soothing effect. **Natural location**: The Enlish Plantain originally only comes from Europe, but nowadays it can be found worldwide. **Successful cultivation:** The best time for seeding directly in the garden would be in spring between end of March and mid April. Seed propagation indoors, however, is possible throughout the year. The English Plantain is a light germinator and should only be covered with very little compost earth while planting. 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. Usually, the first seedlings already come up after 10 to 14 days. **The best location:** The English Plantain prefers a sunny and moderate moist place for cultivation. **Optimal care:** In tub cultivation, you should consider the rather deep reaching roots of the plant and use a tall potting container straight away. The plants should also have enough breathing space between them, at least 20 to 25 cm are recommended. The blossoms and leaves can be cut from June until October, and then kept in a warm and shaded place for drying. **In the winter:** The English Plantain hibernates subterraneously and shoots again next year.

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



Tatrapuu

Plantago lanceolata

Märkamatu ja lihtne, kuid salajas suure tervendava jõuga

Sügavajuurne jahubanaan kasvab kuni 40 sentimeetri kõrguseks. Selle lehed moodustavad basaalroseti. Suurejoonelised õied ilmuvad aprillist septembrini, algul moodustavad kerakujulisi, hiljem silindrilisi naelu, millest kollakasvalged tolmukad ripuvad silmapaistvalt pikalt välja. Lilled on lõhnatud ja nektarita ning loodud tuuletolmlemiseks. Ribwort jahubanaanid olid klassikalises antiikajal kõrgelt hinnatud ning Kreeka ja Rooma arstid määrasid selle välja terve rea haiguste raviks. Jahubanaan võtab suure ruumi ka keskaja meditsiinikirjanduses. Maailmasõdade ajal oli looduslikust tatrast valmistatud salat populaarne salati asendaja. Tõhusad jõud: Jahubanaaniteed saab valmistada köha ja hingamiselundite haiguste vastu, sestPlantain lehed vabastavad lima ja vähendavad põletikku. Selleks kasutatakse kuivatatud lehti või kogu ürti. Vala 3g ürdile 150ml kuuma vett ja kurna 10min pärast. Samuti võib teed kasutada suu ja kurgu limaskesta põletikuliste muutuste korral. Kõrge C-vitamiini sisalduse ja seedimist toetava toime tõttu kasutatakse värskeid noori lehti, mis tuleks enne õitsemist koristada, ka köögiviljana või metsikute ürtide salatites. Ja pärast putukahammustust või väiksemaid vigastusi jahutab või leevendab valulikkust purustatud ja sellele piirkonnale kantud tatrapuu. **Looduslik asukoht**: Tatrapuu oli algselt pärit ainult Euroopast. Vahepeal on see levinud üle kogu maailma. **Edukas kasvatamine:** Parim aeg seemnete külvamiseks aias on kevad, märtsi lõpust aprilli keskpaigani. Toas kasvatamine on võimalik aastaringselt. Kergete idandajatena tuleks seemned mullaga vaid veidi katta. 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.Reeglina ilmuvad seemikud 10–14 päeva pärast. **Parim asukoht:** Tatar eelistab päikesepaistelist ja kergelt niisket kasvukohta. **Optimaalne hooldus:** Tünnidesse ümberistutamisel arvestage, et jahubanaanil tekivad üsna sügavad juurekihid ja seetõttu tuleks algusest peale valida sügavkülvik. Taimede vahele tuleks jätta vähemalt 20–25 cm vahemaa. Õisi ja lehti võib lõigata juunist oktoobrini ning kuivatada soojas varjulises kohas. **Talvel:** Tatrapuu talvitub maa all ja ajab järgmisel aastal uuesti välja.



Tyrni

Plantago lanceolata

Huomaamaton ja yksinkertainen, mutta salassa suuri parantava voima

Syväjuurinen jauhobanaani kasvaa jopa 40 senttimetriä korkeaksi. Sen lehdet muodostavat tyviruusukkeen. Hämmästyttävät kukat ilmestyvät huhtikuusta syyskuuhun, muodostavat aluksi pallomaisia, myöhemmin lieriömäisiä piikkejä, joista kellertävänvalkoiset heteet roikkuvat huomattavan pitkään. Kukat ovat tuoksuttomia ja mettä, ja ne ovat tuulipölytyksiä varten. Ribwort jauhobanaania pidettiin suuressa arvossa klassisessa antiikissa, ja kreikkalaiset ja roomalaiset lääkärit määräsivät sen useiden sairauksien hoitoon. Plantain vie myös suuren tilan keskiajan lääketieteellisessä kirjallisuudessa. Maailmansotien aikana luonnonvaraisesta tyristä valmistettu salaatti oli suosittu salaatin korvike. Tehokkaat voimat: Plantain teetä voidaan valmistaa yskää ja hengityselinten sairauksia vastaan, koskaPlantain lehdet irrottavat limaa ja vähentävät tulehdusta. Tähän käytetään kuivattuja lehtiä tai koko yrttiä. Kaada 150 ml kuumaa vettä 3 g yrttien päälle ja siivilöi 10 minuutin kuluttua. Teetä voidaan käyttää myös suun ja kurkun limakalvojen tulehduksellisiin muutoksiin. Korkean C-vitamiinipitoisuutensa ja ruuansulatusta tukevan vaikutuksensa vuoksi tuoreita nuoria lehtiä, jotka tulisi korjata ennen kukintaa, käytetään myös vihanneksina tai villiyrttisalaattina. Ja hyönteisten puremien tai pienten vammojen jälkeen tyrni, murskattuna ja levitettynä alueelle, viilentää tai lievittää kipua. **Luonnollinen sijainti**: Tyrni oli alun perin vain kotoisin Euroopasta. Sillä välin se on levinnyt ympäri maailmaa. **Onnistunut viljely:** Paras aika kylvää siemeniä puutarhaan on kevät, maaliskuun lopun ja huhtikuun puolivälin välillä. Sisäviljely on mahdollista ympäri vuoden. Kevyinä itäjinä sinun tulee peittää siemenet vain vähän mullalla. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Aseta siemenruukku valoisaan ja lämpimään paikkaan, jonka lämpötila on 20–25 °C, ja pidä istutusmaa kosteana, mutta ei märkänä.Taimet ilmestyvät yleensä 10-14 päivän kuluttua. **Paras sijainti:** Tyrni suosii aurinkoista ja hieman kosteaa paikkaa. **Optimaalinen hoito:** Kun istutat tynnyriin, huomioi, että jauhobanaani kehittää melko syvät juurikerrokset ja siksi syväkylvökone tulee valita alusta alkaen. Yksittäisten kasvien välillä tulee säilyttää vähintään 20-25 cm etäisyys. Kukat ja lehdet voidaan leikata kesäkuusta lokakuuhun ja kuivata lämpimässä, varjoisassa paikassa. **Talvella:** Tyrni talvehtii maan alla ja ajaa ulos seuraavana vuonna.



Plantain lancéolé

Plantago lanceolata

Discret et simple, mais un grand pouvoir thérapeutique caché

Le plantain lancéolé, qui a des racines profondes, atteint une hauteur maximale de 40 centimètres. Ses feuilles forment une rosette basale. Les fleurs peu spectaculaires apparaissent d'avril à septembre et forment des épis qui sont sphériques au départ, puis cylindriques, et à partir desquelles les étamines blanc jaunâtre sont remarquablement suspendues . Les fleurs ne sont pas parfumées et ne contiennent pas de nectar, et elles sont mises en place par la pollinisation par le vent. Le plantain lancéolé était tenu en haute estime dans la médecine de l'antiquité classique et était prescrit pour toute une série de maladies par les médecins grecs et romains. Le plantain prenait aussi beaucoup de place dans les livres médicinaux au Moyen Âge. Pendant la guerre mondiale, la salade à base de plantain lancéolé était un bon remplacement pour les salades. Forces agissantes : On peut préparé un thé de plantain lancéolé pour lutter contre les toux et les maladies dans les organes respiratoires, car les feuilles de plantain lancéolé dissolvent le mucus et soulagent les inflammations. Des feuilles séchées ou l'herbe entière est utilisée pour préparer le thé. Plongez 3 grammes d'herbe dans 150 ml d'eau chaude et égouttez après 10 minutes. Le thé peut aussi être utilisé en cas de modifications inflammatoires de la muqueuse buccale et du pharynx. Les jeunes feuilles fraîches, que l'on doit récolter avant la floraison, sont aussi utilisées comme légumes ou pour des salades sauvages en raison de con fort contenu en vitamine C. Après une piqûre ou en cas de légères blessures, le plantain lancéolé râpé et mis sur l'endroit est rafraîchissant et antalgique. **Emplacement naturel**: Le plantain lancéolé était originaire d'Europe. Il est maintenant répandu dans le monde entier. **Culture réussie:** Le meilleur temps de semer les graines dans le jardin est en printemps, entre fin mars et mi-avril. La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année. Comme les graines ont besoin de lumière pour germer, vous devez seulement les recouvrir légèrement avec de la terre. 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 le terreau humide, mais pas mouillé. En général, les semis apparaissent après 10 à 14 jours. **Le meilleur emplacement:** Le plantain lancéolé exige des emplacements ensoleillés et légèrement humides. **Soins optimaux:** En cas d'entretien de pot, choisissez un récipient profond dès le départ, car le plantain lancéolé développe des racines profondes. Les plantes individuelles doivent se situer à au moins 20-25 cm les unes des autres. Les fleurs et les feuilles coupées peuvent être séchées de juin à octobre dans un endroit chaud et à l'ombre. **En hiver:** Le plantain lancéolé hiverne sous-sol et repousse l'année suivante.



Buckhorn

Plantago lanceolata

Αφανές και απλό, αλλά με μεγάλη θεραπευτική δύναμη στα κρυφά

Το βαθύ ριζωμένο πλατανό μεγαλώνει μέχρι και 40 εκατοστά σε ύψος. Τα φύλλα του σχηματίζουν μια βασική ροζέτα. Τα θεαματικά άνθη εμφανίζονται από τον Απρίλιο έως τον Σεπτέμβριο, σχηματίζουν αρχικά σφαιρικές, αργότερα κυλινδρικές ακίδες, από τις οποίες οι κιτρινωπόλευκοι στήμονες κρέμονται εντυπωσιακά μακρύς. Τα λουλούδια είναι χωρίς άρωμα και νέκταρ και έχουν ρυθμιστεί για επικονίαση του ανέμου. Το plantain Ribwort είχε μεγάλη εκτίμηση στην κλασική αρχαιότητα και συνταγογραφήθηκε από Έλληνες και Ρωμαίους γιατρούς για τη θεραπεία μιας ολόκληρης σειράς ασθενειών. Το Plantain καταλαμβάνει επίσης μεγάλο χώρο στην ιατρική βιβλιογραφία του Μεσαίωνα. Κατά τη διάρκεια των Παγκοσμίων Πολέμων, το μαρούλι από άγριο buckhorn ήταν ένα δημοφιλές υποκατάστατο του μαρουλιού. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Το τσάι από πλατάνια μπορεί να παρασκευαστεί κατά του βήχα και των ασθενειών των αναπνευστικών οργάνων, επειδήΤα φύλλα του plantain χαλαρώνουν τη βλέννα και μειώνουν τη φλεγμονή. Για αυτό χρησιμοποιούνται αποξηραμένα φύλλα ή ολόκληρο το βότανο. Ρίξτε 150 ml ζεστό νερό σε 3 γραμμάρια βοτάνου και στραγγίστε μετά από 10 λεπτά. Το τσάι μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για φλεγμονώδεις αλλαγές στους βλεννογόνους του στόματος και του λαιμού. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε βιταμίνη C και της υποστηρικτικής τους δράσης στο πεπτικό σύστημα, τα φρέσκα νεαρά φύλλα, τα οποία πρέπει να συλλέγονται πριν από την ανθοφορία, χρησιμοποιούνται επίσης ως λαχανικά ή για σαλάτες με άγρια βότανα. Και μετά από τσιμπήματα εντόμων ή μικροτραυματισμούς, το buckhorn, θρυμματισμένο και απλωμένο στην περιοχή, δροσίζει ή ανακουφίζει από τον πόνο. **Φυσική τοποθεσία**: Το buckhorn ήταν αρχικά μόνο εγγενές στην Ευρώπη. Στο μεταξύ έχει εξαπλωθεί σε όλο τον κόσμο. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλύτερη εποχή για σπορά σπόρων στον κήπο είναι η άνοιξη, από τα τέλη Μαρτίου έως τα μέσα Απριλίου. Η καλλιέργεια σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Ως ελαφροί φυτευτές, θα πρέπει να καλύψετε τους σπόρους μόνο ελαφρώς με χώμα. 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 χώμα της γλάστρας υγρό αλλά όχι υγρό.Κατά κανόνα, τα σπορόφυτα εμφανίζονται μετά από 10 έως 14 ημέρες. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το buckhorn προτιμά ηλιόλουστες και ελαφρώς υγρές τοποθεσίες. **Βέλτιστη φροντίδα:** Κατά τη μεταφύτευση σε σκάφους, σημειώστε ότι το plantain αναπτύσσει αρκετά βαθιά στρώματα ρίζας και ως εκ τούτου θα πρέπει να επιλεγεί μια βαθιά ζαρντινιέρα από την αρχή. Θα πρέπει να κρατήσετε απόσταση τουλάχιστον 20 - 25 cm μεταξύ των μεμονωμένων φυτών. Τα άνθη και τα φύλλα μπορούν να κοπούν από τον Ιούνιο έως τον Οκτώβριο και να αποξηρανθούν σε ζεστό, σκιερό μέρος. **Το χειμώνα:** Το buckhorn διαχειμάζει υπόγεια και διώχνει ξανά τον επόμενο χρόνο.

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



Buckhorn

Plantago lanceolata

Neamhfheiceálach agus simplí, ach le cumhacht leighis mór faoi rún

Fásann an slánlusanna domhain-fréamhaithe suas le 40 ceintiméadar ar airde. Foirmíonn a duilleoga rosette basal. Is cosúil go mbíonn na bláthanna neamhamhairc ó Aibreán go Meán Fómhair, ar dtús cruthaíonn siad spící sféarúla, níos déanaí sorcóireach, as a bhfuil na stamens buí-bán crochta amach thar a bheith fada. Tá na bláthanna gan bholadh agus gan neachtar agus socraítear iad le haghaidh pailniú gaoithe. Bhí ardmheas ar lus na n-easnacha i seaniarsmaí clasaiceacha agus d'ordaigh dochtúirí na Gréige agus na Róimhe é chun cóireáil a dhéanamh ar raon iomlán galar. Áitíonn slánlusanna spás mór freisin i litríocht leighis na Meánaoise. Le linn na gCogaí Domhanda, bhí an-tóir ar leitís déanta as ruán fiáin in ionad leitís. Fórsaí éifeachtacha: Is féidir tae slánlusanna a ullmhú i gcoinne casacht agus galair na n-orgán riospráide, mar gheall arScaoileann duilleoga slánlusanna mucus agus laghdaíonn siad athlasadh. Úsáidtear duilleoga triomaithe nó an luibh iomlán le haghaidh seo. Doirt 150ml d'uisce te thar 3g de luibh agus brú tar éis 10 nóiméad. Is féidir an tae a úsáid freisin le haghaidh athruithe athlastacha i seicní múcasacha an bhéil agus na scornach. Mar gheall ar a n-ábhar ard vitimín C agus a n-éifeacht a thacaíonn le díleá, úsáidtear na duilleoga óga úra, ar chóir iad a bhaint roimh bláthanna, mar ghlasraí nó le haghaidh sailéid luibh fhiáine. Agus tar éis bite feithidí nó gortuithe beaga, déanann an buckhorn, brúite agus a chuirtear i bhfeidhm ar an limistéar, pian a fhuarú nó a mhaolú. **Suíomh nádúrtha**: Ní raibh an buckhorn dúchasach ach don Eoraip ó dhúchas. Idir an dá linn tá sé scaipthe ar fud an domhain. **Saothrú rathúil:** Is é an t-am is fearr chun síolta a chur sa ghairdín earrach, idir deireadh mhí an Mhárta agus lár mhí Aibreáin. Is féidir saothrú taobh istigh ar feadh na bliana. Mar germinators éadrom, ba chóir duit a chlúdach na síolta ach beagán le ithir. 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.De ghnáth, feictear na síológa tar éis 10 go 14 lá. **An suíomh is fearr:** Is fearr leis an buckhorn láithreacha grianmhara agus beagán tais. **Cúram is fearr is féidir:** Agus tú ag trasphlandú isteach i tobáin, tabhair faoi deara go bhforbraíonn slánlusanna sraitheanna fréamhacha cothrom domhain agus dá bhrí sin ba chóir plandálaí domhain a roghnú ón tús. Ba cheart duit achar 20 - 25 cm ar a laghad a choinneáil idir na plandaí aonair. Is féidir na bláthanna agus na duilleoga a ghearradh ó Mheitheamh go Deireadh Fómhair agus a thriomú in áit te, scáthach. **Sa gheimhreadh:** Caitheann an ruán geimhreadh faoin talamh agus tiomáineann sé amach arís an bhliain dár gcionn.



Kvikindi

Plantago lanceolata

Lítið áberandi og einfalt, en hefur mikinn lækningamátt í leynum

Der tief wurzelnde Spitzwegerich wird bis zu 40 Zentimeter hoch. Seine Blätter bilden eine grundständige Rosette. Die unspektakulären Blüten erscheinen von April bis September, bilden zunächst kugelige, später walzenförmige Ähren, aus denen die gelblich-weißen Staubblätter auffallend lang heraushängen. Die Blüten sind duft- und nektarlos und auf Windbestäubung eingerichtet. Der Spitzwegerich stand schon in der Heilkunde des klassischen Altertums in hohem Ansehen und wurde von den griechischen und römischen Ärzten gegen eine ganze Reihe von Krankheiten verordnet. Auch in der Heilmittelliteratur des Mittelalters nimmt der Wegerich einen großen Raum ein. In der Zeit der Weltkriege war Salat aus wildwachsendem Spitzwegerich ein beliebter Ersatz für Salat. Árangursrík kraftur: Hægt er að útbúa plantain te gegn hósta og sjúkdómum í öndunarfærum, vegna þess aðPlantain lauf losa slím og draga úr bólgu. Þurrkuð laufblöð eða öll jurtin eru notuð til þess. Hellið 150 ml af heitu vatni yfir 3g af jurtum og sigtið eftir 10 mín. Teið er einnig hægt að nota við bólgubreytingum í slímhúð í munni og hálsi. Vegna mikils C-vítamíninnihalds og meltingarstyðjandi áhrifa þeirra, eru fersk ung laufin, sem ætti að uppskera fyrir blómgun, einnig notuð sem grænmeti eða í villijurtasalöt. Og eftir skordýrabit eða minniháttar meiðsli, kælir eða léttir buckhornið, mulið og borið á svæðið. **Náttúruleg staðsetning**: Bakkahornið var upphaflega aðeins innfæddur maður í Evrópu. Í millitíðinni hefur það breiðst út um allan heim. **Árangursrík ræktun:** Besti tíminn til að sá fræ í garðinum er vor, á milli lok mars og miðjan apríl. Ræktun innandyra er möguleg allt árið um kring. Sem létt spírunartæki ættir þú að hylja fræin aðeins með jarðvegi. Hyljið ræktunarílátið með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Settu fræpottinn á léttan og heitan stað með 20 til 25° Celsíus og haltu pottajarðveginum rökum en ekki blautum.Að jafnaði birtast plönturnar eftir 10 til 14 daga. **Besta staðsetningin:** Bakkahornið vill frekar sólríka og örlítið röka staði. **Besta umönnun:** Þegar gróðursett er í potta, hafðu í huga að plantain myndar nokkuð djúp rótarlög og því ætti að velja djúpa gróðursetningu frá upphafi. Þú ættir að hafa að minnsta kosti 20 - 25 cm fjarlægð á milli einstakra plantna. Hægt er að klippa blómin og laufin frá júní til október og þurrka þau á hlýjum, skuggalegum stað. **Á veturna:** Hálkurinn yfirvetrar neðanjarðar og rekur út aftur árið eftir.



Piantaggine

Plantago lanceolata

Poco appariscente e sobria, nasconde un grande potere curativo

La Piantaggine radica in profondità e cresce fino a 40 centimetri. Le foglie sono disposte a formare una rosetta basale. I fiori poco appariscenti sbocciano da aprile a settembre, formando spighe dapprima sferiche, poi cilindriche, dalle quali pendono gli stami molto lunghi, di colore bianco-giallognolo. I fiori non hanno nettare né profumo e vengono impollinati dal vento. La Piantaggine era già molto apprezzata nell'antichità classica come pianta officinale, i medici greci e romani la prescrivevano per una lunga serie di malattie. Anche nella letteratura fitoterapica medioevale si trova spesso questa pianta, durante la guerra mondiale invece era consumata cruda come sostituto dell'insalata. Proprietà: contro tosse e disturbi delle vie respiratorie si può preparare un infuso, perché le sue foglie sciolgono il muco e alleviano le infiammazioni. Versate 150 ml di acqua bollente su 3 grammi di erba e lasciate riposare 10 minuti. L'infuso è utilizzato anche per trattare le irritazioni della bocca e della mucosa faringea. Grazie all'elevato contenuto di vitamina C e agli effetti digestivi, le giovani foglie fresche raccolte prima della fioritura possono essere consumate come contorno o in un'insalata di erbe selvatiche. Dopo una puntura di insetto o nelle piccole ferite, sminuzzata e applicata sul punto interessato, la Piantaggine ha un effetto rinfrescante e lenitivo. **Posizione naturale**: La Piantaggine in origine era endemica solo in Europa, ma oggi si è diffusa in tutto il mondo. **Coltivazione riuscita:** Il periodo migliore per la semina in giardino è in primavera, tra la fine di marzo e metà aprile. In casa è possibile piantare tutto l'anno. Poiché questa semente ha bisogno di luce per germinare, ricoprite i semi solo leggermente con la terra. 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. I germogli compaiono di norma da 10 a 14 giorni dopo. **La posizione migliore:** La Piantaggine predilige ambienti soleggiati e leggermente umidi. **Cura ottimale:** Per la vostra Piantaggine coltivata in vaso scegliete sin dall'inizio un vaso piuttosto profondo, poiché radica in maniera profonda. Fra le singole piante mantenete una distanza di 20-25 centimetri. Potete raccogliere fiori e foglie da giugno a ottobre, per poi metterli a essiccare in un luogo caldo e all'ombra. **In inverno:** La Piantaggine sverna sottoterra e torna a germogliare l'anno seguente.



Krkavina

Plantago lanceolata

Neupadljiv i jednostavan, ali velike ljekovite moći u tajnosti

Trputac dubokog korijena naraste i do 40 centimetara u visinu. Njegovi listovi tvore bazalnu rozetu. Nespektakularni cvjetovi pojavljuju se od travnja do rujna, u početku oblikuju kuglaste, a kasnije cilindrične klasove, iz kojih žućkasto-bijeli prašnici strše nevjerojatno dugo. Cvjetovi su bez mirisa i nektara te su spremni za oprašivanje vjetrom. Trputac je bio visoko cijenjen u klasičnoj antici, a grčki i rimski liječnici su ga propisivali za liječenje čitavog niza bolesti. Trputac također zauzima veliki prostor u medicinskoj literaturi srednjeg vijeka. Tijekom svjetskih ratova zelena salata od divlje krkavine bila je popularna zamjena za zelenu salatu. Djelotvornost: Čaj od trpuca može se pripremati protiv kašlja i bolesti dišnih organa, jerListovi trpuca otpuštaju sluz i smanjuju upalu. Za to se koriste osušeni listovi ili cijela biljka. 3 g biljke preliti sa 150 ml vrele vode i nakon 10 minuta procijediti. Čaj se može koristiti i kod upalnih promjena na sluznici usta i grla. Zbog visokog sadržaja vitamina C i djelovanja na probavu, svježi mladi listovi, koje treba ubrati prije cvatnje, koriste se i kao povrće ili za salate od samoniklog bilja. I nakon uboda insekata ili manjih ozljeda, bokvica zdrobljena i nanesena na to mjesto hladi ili ublažava bol. **Zemlja porijekla**: Bokhorna je izvorno bila samo porijeklom iz Europe. U međuvremenu se proširio po cijelom svijetu. **Uspješan uzgoj:** Najbolje vrijeme za sjetvu sjemena u vrtu je proljeće, između kraja ožujka i sredine travnja. Uzgoj u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine. Kao lagani klijači, trebali biste sjeme samo malo prekriti zemljom. 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.U pravilu, sadnice se pojavljuju nakon 10 do 14 dana. **Najbolja lokacija:** Bokvica voli sunčana i malo vlažna mjesta. **Optimalna njega:** Prilikom presađivanja u kace imajte na umu da trputac razvija prilično duboke slojeve korijena i stoga od početka treba odabrati duboku sadilicu. Između pojedinih biljaka treba držati razmak od najmanje 20 - 25 cm. Cvjetovi i listovi mogu se rezati od lipnja do listopada i sušiti na toplom, sjenovitom mjestu. **U zimi:** Bokvica prezimljuje u podzemlju i sljedeće godine ponovno tjera van.

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



Smilšakmens
Plantago lanceolata
Neuzkrītošs un vienkāršs, bet noslēpumā ir liels dziedinošs spēks

Dziļi iesakņojusies ceļmallapa izaug līdz 40 centimetru augsta. Tās lapas veido bazālo rozeti. Neiespaidīgie ziedi parādās no aprīļa līdz septembrim, sākumā veido sfēriskus, vēlāk cilindriskus tapas, no kuriem izcili ilgi karājas dzeltenīgi balti putekšņi. Ziedi ir bez smaržas un nektāra, un tie ir izveidoti vēja apputeksnēšanai. Klasiskajā senatnē ceļmallapas tika augstu novērtētas, un grieķu un romiešu ārsti to izrakstīja, lai ārstētu dažādas slimības. Plašu vietu viduslaiku medicīnas literatūrā ieņem arī ceļmallapa. Pasaules karu laikā salāti, kas gatavoti no savvaļas smiltsērkšķiem, bija populārs salātu aizstājējs. Efektīvi spēki: Plantain tēju var pagatavot pret klepu un elpošanas orgānu slimībām, joPlantain lapas atbrīvo gļotas un mazina iekaisumu. Šim nolūkam tiek izmantotas kaltētas lapas vai viss garšaugs. 3g augu aplej ar 150ml karsta ūdens un pēc 10min izkāš. Tēju var lietot arī pie iekaisuma izmaiņām mutes un rīkles gļotādās. Pateicoties augstajam C vitamīna saturam un gremošanu veicinošai iedarbībai, svaigas jaunās lapas, kas jānovāc pirms ziedēšanas, tiek izmantotas arī kā dārzeņi vai savvaļas garšaugu salāti. Un pēc kukaiņu kodumiem vai nelieliem ievainojumiem daiviņa, kas sasmalcināta un uzklāta uz vietas, atdzesē vai mazina sāpes. **Dabiska vieta**: Smilšu dzimta sākotnēji bija tikai Eiropa. Pa to laiku tas ir izplatījies visā pasaulē. **Veiksmīga audzēšana:** Labākais laiks sēklu sēšanai dārzā ir pavasaris, no marta beigām līdz aprīļa vidum. Audzēšana telpās ir iespējama visu gadu. Kā viegliem diedzētājiem sēklas tikai nedaudz jāpārklāj ar augsni. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Novietojiet sēklu podu gaišā un siltā vietā ar temperatūru 20 līdz 25 ° C un turiet augsni mitru, bet ne mitru.Parasti stādi parādās pēc 10 līdz 14 dienām. **Labākā atrašanās vieta:** Dižodzis dod priekšroku saulainām un nedaudz mitrām vietām. **Optimāla aprūpe:** Pārstādot toveros, ņemiet vērā, ka ceļmallapai veidojas diezgan dziļi sakņu slāņi, tāpēc jau no paša sākuma jāizvēlas dziļais stādītājs. Starp atsevišķiem augiem jāievēro vismaz 20–25 cm attālums. Ziedus un lapas var griezt no jūnija līdz oktobrim un žāvēt siltā, ēnainā vietā. **Ziemā:** Griezis pārziemo pazemē un nākamajā gadā atkal izdzen.



Šaltalankių
Plantago lanceolata
Nepastebimas ir paprastas, bet paslaptyje turintis didelę gydomąją galią

Giliai įsišaknijęs gyslotis užauga iki 40 centimetrų aukščio. Jo lapai sudaro bazinę rozetę. Neįspūdingi žiedai pasirodo nuo balandžio iki rugsėjo, iš pradžių suformuoja sferinius, vėliau cilindrinius smaigalius, iš kurių nepaprastai ilgai kybo gelsvai balti kuokeliai. Gėlės yra bekvapės ir be nektaro ir yra paruoštos vėjo apdulkinimui. Klasikinis gyslotis buvo labai gerbiamas, o graikų ir romėnų gydytojai jį skyrė įvairioms ligoms gydyti. Gyslotis taip pat užima didelę vietą viduramžių medicininėje literatūroje. Pasaulinių karų metu salotos, pagamintos iš laukinių šaltalankių, buvo populiarus salotų pakaitalas. Veiksmingos jėgos: Gysločių arbatą galima ruošti nuo kosulio ir kvėpavimo organų ligų, nesGysločio lapai atpalaiduoja gleives ir mažina uždegimą. Tam naudojami džiovinti lapai arba visa žolė. 3g žolės užpilkite 150ml karšto vandens ir po 10min nukoškite. Arbata taip pat gali būti naudojama esant uždeginiams burnos ir gerklės gleivinės pakitimams. Dėl didelio vitamino C kiekio ir viršikinimą palaikančio poveikio švieži jauni lapai, kuriuos derėtų nuskinti prieš žydėjimą, taip pat naudojami kaip daržovė arba laukinių žolelių salotoms. O po vabzdžių įkandimų ar nedidelių sužalojimų sutraiškytas ir ant tos vietos užteptas šaltalankis vėsina arba malšina skausmą. **Natūrali vieta**: Šaltalankis iš pradžių buvo gimtoji tik Europoje. Tuo tarpu jis išplito visame pasaulyje. **Sėkmingas auginimas:** Geriausias laikas sėti sėklas sode yra pavasaris, nuo kovo pabaigos iki balandžio vidurio. Auginti patalpose galima ištisus metus. Kadangi esate lengvi daigininkai, sėklas turėtumėte tik šiek tiek užberti žeme. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleidžia augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Sėklų vazoną pastatykite šviesioje ir šiltoje vietoje, kurios temperatūra yra 20–25 ° C, o vazono žemė turi būti drėgna, bet ne šlapia.Paprastai daigai pasirodo po 10–14 dienų. **Geriausia vieta:** Šaltalankis mėgsta saulėtas ir šiek tiek drėgnas vietas. **Optimali priežiūra:** Persodinant į kubilus, atkreipkite dėmesį, kad gysločio šaknų sluoksniai išauga gana giliai, todėl nuo pat pradžių reikėtų rinktis gilų sodinuką. Tarp atskirų augalų reikia išlaikyti bent 20–25 cm atstumą. Žiedus ir lapus galima pjauti nuo birželio iki spalio ir džiovinti šiltoje, pavėsingoje vietoje. **Žiemą:** Šaltalankis žiemoja po žeme, o kitais metais vėl išstumia.



Buckhorn
Plantago lanceolata
Inkonspikwa u sempliċi, iżda ta 'qawwa ta' fejqan kbira fil-moħbi

Il-pjantaġġuni b'għeruq fondi jikbru sa 40 ċentimetru għoli. Il-weraq tiegħu jiffurmaw rosette bażali. Il-fjuri mhux spettakolari jidhru minn April sa Settembru, inizjalment jiffurmaw spikes sferiċi, aktar tard ċilindriċi, li minnhom l-istamens bojod safrani jiddendlu b'mod notevoli twal. Il-fjuri huma bla riħa u bla nettar u stabbiliti għall-pollinazzjoni tar-riħ. Il-pjantaġġuni tal-kustilji kienu miżmuma fi stima kbira fl-antikità klassika u kienu preskritti minn tobba Griegi u Rumani biex jikkuraw firxa sħiħa ta 'mard. Il-pjantaġġuni wkoll jokkupaw spazju kbir fil-letteratura mediċinali tal-Medju Evu. Matul il-Gwerer Dinjija, il-ħass magħmul mill-bukhorn selvaġġ kien sostitut popolari għall-ħass. Forzi effettivi: It-te tal-pjantaġġini jista 'jiġi ppreparat kontra s-sogħla u l-mard tal-organi respiratorji, minħabba liIl-weraq tal-pjantaġġini jinħallux il-mukus u jnaqqas l-infjammazzjoni. Għal dan jintuża weraq imnixxef jew il-ħaxix kollu. Ferra 150ml ta 'ilma sħun fuq 3g ta' ħaxix u razza wara 10min. It-tè jista 'jintuża wkoll għal bidliet infjammatorji fil-membrani mukużi tal-ħalq u tal-gerżuma. Minħabba l-kontenut għoli ta 'vitamina Ċ tagħhom u l-effett ta' appoġġ diġestiv tagħhom, il-weraq żgħar friski, li għandhom jinħasdu qabel il-fjur, jintużaw ukoll bħala ħaxix jew għall-insalati tal-ħxejjex selvaġġi. U wara gdim ta 'insetti jew ġrieħi minuri, il-bukhorn, imfarrak u applikat għaż-żona, jibred jew itaffi l-uġigħ. **Post naturali**: Il-bukhorn oriġinarjament kien indiġenu biss għall-Ewropa. Sadattant infirxet mad-dinja kollha. **Kultivazzjoni b'suċċess:** L-aħjar ħin għaż-żrieragħ fil-ġnien huwa r-rebbiegħa, bejn l-aħħar ta 'Marzu u nofs April. Il-kultivazzjoni fuq ġewwa hija possibbli s-sena kollha. Bħala ġerminaturi ħfief, għandek tkopri ż-żrieragħ biss ftit bil-ħamrija. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprovdi b'toqob. Dan jipproteġi l-ħamrija milli tinxef. Għandek tneħħi l-fojl għal sagħtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-ħamrija li qed tikber. Poġġi l-borma taż-żerriegħa f'post ħafif u sħun b'20 sa 25 ° Celsius u żomm il-ħamrija tal-qsari niedja iżda mhux imxarrba.Bħala regola, in-nebbieta jidhru wara 10 sa 14-il jum. **L-aħjar post:** Il-bukhorn jippreferi postijiet xemxija u kemmxejn niedja. **Kura ottimali:** Meta trapjant f'banjijiet, innota li l-pjantaġġini tiżviluppa saffi ta 'għeruq pjuttost fil-fond u għalhekk għandha tintgħażel planter fil-fond mill-bidu. Għandek iżżomm distanza ta 'mill-inqas 20 - 25 ċm bejn il-pjanti individwali. Il-fjuri u l-weraq jistgħu jinqatgħu minn Ġunju sa Ottubru u jitnixxfu f'post sħun u dellija. **Fix-xitwa:** Il-bukhorn jinżel taħt l-art u jerġa' joħroġ is-sena ta' wara.



Medicinale Planten - Ribwort
Plantago lanceolata
Onopvallend en eenvoudig, maar met een grote verborgen genezende kracht

De diepgewortelde ribwort wordt tot 40 centimeter hoog. De bladeren vormen een basale rozet. De onopvallende bloemen verschijnen van april tot september en vormen aanvankelijk bolvormige, later cilindrische aren, waaruit de geelachtig witte meeldraden opmerkelijk lang hangen. De bloemen zijn geur- en nectarloos en zijn ontworpen voor windbestuiving. De ribwort stond al hoog aangeschreven in de geneeskunde van de klassieke oudheid en werd door de Griekse en Romeinse artsen voorgeschreven tegen een hele reeks ziekten. Weegbree speelde ook een grote rol in de literatuur over geneesmiddelen uit de middeleeuwen. Tijdens de wereldoorlogen was sla gemaakt van wilde weegbree een populaire vervanger voor sla. Effectieve krachten: Ribwort weegbree thee kan worden bereid tegen hoest en ziekten van de luchtwegen, omdat de bladeren van de weegbree van de ribwort het slijm losmaken en ontstekingen verlichten. Hiervoor worden gedroogde bladeren of het hele kruid gebruikt. Giet 150 ml heet water over 3 g kruiden en zeef na 10 minuten. De thee kan ook worden gebruikt bij ontstekingsveranderingen in het slijmvlies van de mond en keel. Vanwege hun hoge vitamine C-gehalte en hun spijsvertering worden de verse jonge bladeren, die geoogst moeten worden voordat ze bloeien, ook gebruikt als groente of in wilde kruidensalades. En na insectenbeten of kleine verwondingen heeft het ribkruid, gemalen en op het gebied aangebracht, een verkoelend of pijnverlichtend effect. **Natuurlijke locatie**: Oorspronkelijk was de ribwort alleen inheems in Europa. Het is nu over de hele wereld verspreid. **Succesvolle teelt:** De beste tijd om in de volle grond te zaaien is de lente tussen eind maart en half april. In huis telen is het hele jaar mogelijk. Als lichtkiemer dien je de zaden maar een klein beetje met aarde te bedekken. 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 het kweekvat op een lichte en warme plaats met 20 tot 25 ° Celsius en houd de kweekgrond vochtig, maar niet nat. De zaailingen verschijnen meestal na 10 tot 14 dagen. **De beste locatie:** De ribwort weegbree geeft de voorkeur aan zonnige en licht vochtige locaties. **Optimale verzorging:** Houd er bij het verplanten in kuipen rekening mee dat ribwort vrij diepe wortellagen krijgt en daarom vanaf het begin een diepe planter moet worden gekozen. Bewaar een afstand van minimaal 20-25 cm tussen de individuele planten. De bloemen en bladeren kunnen worden gesneden van juni tot oktober en gedroogd op een warme, schaduwrijke plek. **In de winter:** De ribwort overwintert ondergronds en loopt het jaar daarop weer uit.

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



Bukkehorn

Plantago lanceolata

Upåfallende og enkel, men med stor helbredende kraft i det skjulte

Den dyprotede plantainen blir opptil 40 centimeter høy. Bladene danner en basal rosett. De uspektakulære blomstene dukker opp fra april til september, danner til å begynne med sfæriske, senere sylindriske pigger, hvorfra de gulhvite støvbærerne henger ut bemerkelsesverdig lenge. Blomstene er luktfrie og nektarfrie og satt opp for vindpollinering. Ribwort plantain ble holdt høyt i den klassiske antikken og ble foreskrevet av greske og romerske leger for å behandle en hel rekke sykdommer. Groblad opptar også en stor plass i middelalderens medisinske litteratur. Under verdenskrigene var salat laget av vill bukkehorn en populær erstatning for salat. Effektive krefter: Plantain te kan tilberedes mot hoste og sykdommer i luftveiene, fordiPlantainblader løsner slim og reduserer betennelse. Tørkede blader eller hele urten brukes til dette. Hell 150 ml varmt vann over 3 g urt og sil etter 10 min. Teen kan også brukes til betennelsesforandringer i slimhinnene i munn og svelg. På grunn av deres høye vitamin C-innhold og deres fordøyelsesstøttende effekt, brukes de friske unge bladene, som bør høstes før blomstring, også som grønnsak eller til ville urtesalater. Og etter insektbitt eller mindre skader, avkjøler eller lindrer bukkehornet, knust og påført området. **Naturlig beliggenhet**: Bukkehornet var opprinnelig bare hjemmehørende i Europa. I mellomtiden har den spredt seg over hele verden. **Vellykket dyrking:** Den beste tiden for å så frø i hagen er våren, mellom slutten av mars og midten av april. Dyrking innendørs er mulig hele året. Som lettspirer bør du dekke frøene bare litt 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.Som regel vises frøplantene etter 10 til 14 dager. **Den beste beliggenheten:** Bukkehornet foretrekker solrike og lett fuktige steder. **Optimal omsorg:** Ved omplanting til kar, vær oppmerksom på at groblad utvikler ganske dype rotlag og derfor bør en dyp plantekasse velges fra starten av. Du bør holde en avstand på minst 20 - 25 cm mellom de enkelte plantene. Blomstene og bladene kan klippes fra juni til oktober og tørkes på et varmt, skyggefullt sted. **Om vinteren:** Bukkehornet overvintrer under jorden og kjører ut igjen året etter.



Żebrówka

Plantago lanceolata

Niepozorny i prosty, ale z wielką ukrytą mocą leczniczą

Głęboko zakorzeniony babka angielska dorasta do 40 cm wysokości i wraz z liśćmi tworzy podstawną rozetę. Od kwietnia do września rozwija raczej niepozorne kwiaty z początkowo kulistymi, a później cylindrycznymi kłosami, z których wyraźnie długo zwisają żółtawo-białe pręciki. Kwiaty są wolne od zapachu i nektaru i przystosowane do zapylania przez wiatr. Babka angielska była już wysoko ceniona w sztuce leczenia klasycznej starożytności, a greccy i rzymscy uzdrowiciele przepisywali ją na wiele chorób. Zajmuje również sporo miejsca w literaturze medycznej średniowiecza. W czasie wojen światowych dziko rosnący babka angielska była używana jako gościnny zamiennik sałatki. Substancje czynne: Przygotowana herbata z babki angielskiej pomaga przy kaszlu i chorobach układu oddechowego, ponieważ liście mają działanie mukolityczne i łagodzą stany zapalne. Możesz użyć około trzech gramów samych suszonych liści lub całego zioła i zalać je 150 ml gorącej wody i odcedzić wywar po gotowaniu na wolnym ogniu przez około 10 minut. Herbatę można stosować w łagodzeniu stanów zapalnych jamy ustnej, dziąseł i gardła. Świeże, młode liście babki angielskiej, które należy zebrać przed kwitnieniem, mają działanie trawienne i są bogate w witaminę C, dzięki czemu są również cenne jako warzywo lub w sałatce z dzikich ziół. Po ukąszeniu owada lub niewielkich siniakach babka angielska może zostać zmielona i nałożona na dotknięty obszar. **Naturalne położenie**: Babka angielska pierwotnie pochodziła tylko z Europy, ale obecnie można ją znaleźć na całym świecie. **Udana uprawa:** Najlepszy czas na wysiew bezpośrednio w ogrodzie to wiosna między końcem marca a połową kwietnia. Jednakże rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Babka angielska jest lekką kiełkującą i podczas sadzenia powinna być pokryta bardzo małą ilością 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. Zwykle pierwsze sadzonki pojawiają się już po 10-14 dniach. **Najlepsza lokalizacja:** Babka angielska preferuje do uprawy stanowiska słoneczne i umiarkowanie wilgotne. **Optymalna pielęgnacja:** W uprawie w doniczce należy wziąć pod uwagę dość głęboko sięgające korzenie rośliny i od razu użyć wysokiego pojemnika doniczkowego. Rośliny powinny mieć również wystarczająco dużo miejsca do oddychania, zaleca się co najmniej 20 do 25 cm. Kwiaty i liście można ścinać od czerwca do października, a następnie przechowywać w ciepłym i zacienionym miejscu do wyschnięcia. **W zimę:** Babka angielska hibernuje pod ziemią i strzela ponownie w przyszłym roku.



Buckhorn

Plantago lanceolata

Discreto e simples, mas de grande poder de cura em segredo

A banana-da-terra de raízes profundas cresce até 40 centímetros de altura. Suas folhas formam uma roseta basal. As flores nada espetaculares aparecem de abril a setembro, inicialmente formam espigas esféricas, depois cilíndricas, das quais os estames branco-amarelados pendem notavelmente longos. As flores são inodoras e sem néctar e preparadas para a polinização pelo vento. A banana-da-terra era muito apreciada na antiguidade clássica e era prescrita por médicos gregos e romanos para tratar uma ampla gama de doenças. A banana-da-terra também ocupa um grande espaço na literatura medicinal da Idade Média. Durante as Guerras Mundiais, a alface feita de buckhorn selvagem era um substituto popular para a alface. Forças eficazes: O chá de banana pode ser preparado contra tosses e doenças dos órgãos respiratórios, porqueAs folhas de bananeira soltam o muco e reduzem a inflamação. Folhas secas ou a erva inteira são usadas para isso. Despeje 150ml de água quente sobre 3g de erva e coe após 10min. O chá também pode ser usado para alterações inflamatórias nas membranas mucosas da boca e da garganta. Devido ao seu alto teor de vitamina C e seu efeito de suporte digestivo, as folhas jovens frescas, que devem ser colhidas antes da floração, também são usadas como vegetais ou para saladas de ervas silvestres. E após picadas de insetos ou ferimentos leves, o buckhorn, esmagado e aplicado na área, esfria ou alivia a dor. **Localização natural**: O buckhorn era originalmente apenas nativo da Europa. Nesse ínterim, ele se espalhou por todo o mundo. **Cultivo bem sucedido:** A melhor época para semear no jardim é a primavera, entre o final de março e meados de abril. O cultivo dentro de casa é possível durante todo o ano. Como germinadores leves, você deve cobrir as sementes apenas ligeiramente com o solo. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. 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.Via de regra, as mudas aparecem após 10 a 14 dias. **A melhor localização:** O buckhorn prefere locais ensolarados e levemente úmidos. **Cuidado ideal:** Ao transplantar para vasos, observe que a banana desenvolve camadas de raízes bastante profundas e, portanto, um vaso profundo deve ser escolhido desde o início. Você deve manter uma distância de pelo menos 20 - 25 cm entre as plantas individuais. As flores e folhas podem ser cortadas de junho a outubro e secas em local quente e sombreado. **No inverno:** O buckhorn hiberna no subsolo e sai novamente no ano seguinte.



Plante medicinale - Pătlagină De Ribwort

Plantago lanceolata

Inevident și simplu, dar cu o mare putere de vindecare ascunsă

Ribwortul cu rădăcini adânci crește până la 40 de centimetri înălțime. Frunzele sale formează o rozetă bazală. Florile nespectaculare apar din aprilie până în septembrie, formând inițial vârfuri sferice, mai târziu cilindrice, din care staminele alb-gălbui atârnă remarcabil de mult. Florile sunt inodore și fără nectar și sunt concepute pentru polenizarea vântului. Ribwortul era deja foarte apreciat în medicina antică și era prescris de medicii greci și romani împotriva unei game întregi de boli. Pătlagina a jucat, de asemenea, un rol major în literatura medicamentelor din Evul Mediu. În timpul războaielor mondiale, salata făcută din patlagină sălbatică a fost un substitut popular pentru salată. Forțe eficiente: Ceaiul de patlagină Ribwort poate fi preparat împotriva tusei și bolilor organelor respiratorii, deoarece frunzele de patlagină Ribwort slăbesc mucusul și ameliorează inflamația. Pentru aceasta se folosesc frunze uscate sau toată planta. Se toarnă 150ml de apă fierbinte peste 3g de plantă și se strecoară după 10 minute. Ceaiul poate fi utilizat și în cazul modificărilor inflamatorii ale mucoasei gurii și a gâtului. Datorită conținutului ridicat de vitamina C și a suportului digestiv, frunzele proaspete tinere, care ar trebui recoltate înainte de a înflori, sunt folosite și ca legume sau în salate de plante sălbatice. Iar după mușcăturile de insecte sau leziuni minore, coasta, măcinată și aplicată pe zonă, are un efect de răcire sau de calmare a durerii. **Locație naturală**: Ribwort a fost inițial originar doar din Europa. Acum este folosit la nivel mondial. **Cultivare de succes:** Cel mai bun moment pentru a semăna în grădină este primăvara între sfârșitul lunii martie și mijlocul lunii aprilie. Creșterea în casă este posibilă pe tot parcursul anului. Ca germinator ușor, ar trebui să acoperiți semințele doar puțin cu sol. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscare. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mucegaiului pe solul de cultivare. Așezați vasul de cultivare într-un loc luminos și cald, cu 20-25 ° Celsius și mențineți solul de cultivare umed, dar nu umed. Răsadurile apar de obicei după 10 până la 14 zile. **Cea mai bună locație:** Pătlagina ribwort preferă locațiile însorite și ușor umede. **Îngrijire optimă:** Când transplantați în căzi, rețineți că ribwortul crește straturi de rădăcini destul de adânci și, prin urmare, ar trebui să se aleagă de la început un plantator profund. Ar trebui să păstrați o distanță de cel puțin 20-25 cm între plantele individuale. Florile și frunzele pot fi tăiate din iunie până în octombrie și uscate într-un loc cald, umbros. **În iarnă:** Ribwortul hibernează subteran și încolțește din nou în anul următor.

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



Läkemedelsväxter - Ribwort

Plantago lanceolata

Otydligt och enkelt, men med stor dold helande kraft

Den djupt rotade ribbenen blir upp till 40 centimeter hög. Bladen utgör en basal rosett. De ospektakulära blommorna dyker upp från april till september och bildar initialt sfäriska, senare cylindriska spikar, från vilka de gulvita ståndare hänger anmärkningsvärt långa. Blommorna är luktfria och nektarfria och är utformade för vindbestämning. Ribwort var redan högt ansedd i antik medicin och ordinerades av grekiska och romerska läkare mot en rad olika sjukdomar. Plantain spelade också en viktig roll i litteraturen om läkemedel från medeltiden. Under världskriget var sallad gjord av vild groblad en populär ersättning för sallad. Effektiva krafter: Ribwort plantain te kan beredas mot hosta och sjukdomar i andningsorganen, eftersom ribwort plantain lämnar loss slem och lindrar inflammation. Torkade löv eller hela örten används för detta. Häll 150 ml varmt vatten över 3 g ört och sila efter 10 minuter. Teet kan också användas vid inflammatoriska förändringar i slemhinnan i munnen och halsen. På grund av deras höga vitamin C-innehåll och deras matsmältningsstöd används de färska unga bladen, som bör skördas innan de blommar, också som grönsaker eller i vilda örtsallader. Och efter insektsbett eller mindre skador har ribbenen, slipad och applicerad på området, en svalnande eller smärtlindrande effekt. **Naturligt läge**: Ribwort var ursprungligen bara infödd i Europa. Den är nu spridd över hela världen. **Framgångsrik odling:** Den bästa tiden att så i trädgården är våren mellan slutet av mars och mitten av april. Att växa i huset är möjligt året runt. Som en lätt groning bör du bara täcka fröna lite med jord. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. Placera odlingskärlet på en lätt och varm plats med 20 till 25 ° Celsius och håll odlingsjorden fuktig men inte våt. Plantorna uppträder vanligtvis efter 10 till 14 dagar. **Den bästa platsen:** Ribwort plantain föredrar soliga och lätt fuktiga platser. **Optimal vård:** När du transplanterar i badkar, observera att ribwort växer ganska djupa rotlager och därför bör en djup planter väljas från början. Du bör hålla ett avstånd på minst 20-25 cm mellan de enskilda växterna. Blommorna och bladen kan klippas från juni till oktober och torkas på en varm, skuggig plats. **På vintern:** Ribwort dvalar under jorden och groddar igen året därpå.



Rakytník

Plantago lanceolata

Nenápadné a jednoduché, no v skrytosti s veľkou liečivou silou

Jitrocel hlboko zakorenený dorastá do výšky 40 centimetrov. Jeho listy tvoria bazálnu ružicu. Nenápadné kvety sa objavujú od apríla do septembra, spočiatku tvoria guľovité, neskôr valcovité klasy, z ktorých nápadne dlho visia žltobiele tyčinky. Kvety sú bez vône a nektáru a sú pripravené na opeľovanie vetrom. V klasickom staroveku bol skorocel skorocel ctený a grécki a rímski lekári ho predpisovali na liečbu celého radu chorôb. Plantain tiež zaberá veľký priestor v lekárskej literatúre stredoveku. Počas svetových vojen bol šalát vyrobený z divého rakytníka obľúbenou náhradou šalátu. Účinné sily: Čaj z skorocelu možno pripraviť proti kašľu a chorobám dýchacích orgánov, pretožeListy skorocelu uvoľňujú hlien a zmierňujú zápal. Používajú sa na to sušené listy alebo celá bylina. 3 g bylinky zalejte 150 ml horúcej vody a po 10 minútach sceďte. Čaj možno použiť aj pri zápalových zmenách na slizniciach úst a hrdla. Čerstvé mladé listy, ktoré je potrebné zbierať pred kvitnutím, sa pre vysoký obsah vitamínu C a ich účinok na podporu trávenia používajú aj ako zelenina alebo do šalátov z divokých bylín. A po uštipnutí hmyzom alebo drobných poraneniach rakytník rozdrvený a priložený na miesto ochladzuje alebo zmierňuje bolesť. **Prirodzená poloha**: Rakytník bol pôvodne iba v Európe. Medzitým sa rozšírila do celého sveta. **Úspešná kultivácia:** Najlepší čas na siatie semien v záhrade je jar, od konca marca do polovice apríla. Pestovanie v interiéri je možné po celý rok. Ako ľahké klíčiče by ste mali semená len mierne prikryť 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 zabraňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Črepník umiestnite na svetlé a teplé miesto s teplotou 20 až 25 °C a udržujte pôdu v črepníku vlhkú, ale nie mokrú.Sadenice sa spravidla objavia po 10 až 14 dňoch. **Najlepšie umiestnenie:** Pohánkovec obľubuje slnečné a mierne vlhké polohy. **Optimálna starostlivosť:** Pri presádzaní do vaní si všimnite, že plantain vytvára pomerne hlboké koreňové vrstvy, a preto by ste mali od začiatku zvoliť hlboký kvetináč. Medzi jednotlivými rastlinami by ste mali dodržať vzdialenosť aspoň 20 - 25 cm. Kvety a listy môžeme strihať od júna do októbra a sušiť na teplom, tienistom mieste. **V zime:** Krušina prezimuje pod zemou a v nasledujúcom roku opäť vyženie.



Krhlika

Plantago lanceolata

Neopazen in preprost, a na skrivaj velike zdravilne moči

Trpotec z globokimi koreninami zraste do 40 centimetrov visoko. Njegovi listi tvorijo bazalno rozeto. Nenavadni cvetovi se pojavljajo od aprila do septembra, sprva oblikujejo kroglaste, kasneje valjaste klasje, iz katerih izredno dolgo visijo rumenkasto beli prašniki. Cvetovi so brez vonja in nektarja ter pripravljeni za opraševanje z vetrom. Trpotec je bil zelo cenjen že v antiki in so ga grški in rimski zdravniki predpisovali za zdravljenje cele vrste bolezni. Trpotec zavzema velik prostor tudi v medicinski literaturi srednjega veka. Med svetovnima vojnama je bila solata iz divjega dreka priljubljen nadomestek za solato. Učinkovitost: Čaj iz trpotca lahko pripravimo proti kašlju in boleznim dihalnih organov, saj.Listi trpotca rahljajo sluz in zmanjšujejo vnetje. Za to se uporabljajo posušeni listi ali celo zelišče. 3 g zelišča prelijemo s 150 ml vrele vode in po 10 minutah precedimo. Čaj lahko uporabljamo tudi pri vnetnih spremembah sluznice ust in grla. Zaradi visoke vsebnosti vitamina C in vpliva na prebavo se sveži mladi listi, ki jih nabiramo pred cvetenjem, uporabljajo tudi kot zelenjava ali za solate iz divjih zelišč. In po pikih žuželk ali manjših poškodbah, zdrobljena in nanesena na predel lajša hladi ali lajša bolečine. **Naravni habitat**: Rahlog je bil prvotno samo v Evropi. Medtem se je razširil po vsem svetu. **Navodila za gojenje:** Najboljši čas za setev semen na vrtu je pomlad, od konca marca do sredine aprila. Gojenje v zaprtih prostorih je možno vse leto. Kot lahki kalilci bi morali semena le rahlo prekriti 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.Praviloma se sadike pojavijo po 10 do 14 dneh. **Najboljša lokacija:** Raket ima najraje sončne in rahlo vlažne lege. **Optimalna nega:** Pri presajanju v gredice upoštevajte, da trpotec razvije precej globoke koreninske plasti, zato je treba že na začetku izbrati globoko sadilnico. Med posameznimi rastlinami naj bo razdalja vsaj 20 - 25 cm. Cvetove in liste lahko režemo od junija do oktobra in sušimo na toplem, senčnem mestu. **V zimskem času:** Košček prezimi v podzemlju in naslednje leto spet odžene.



Llantén menor

Plantago lanceolata

Discreto y sencillo, pero de gran poder curativo en secreto

El llantén arraigada en profundidad y alcanza una altura de hasta 40 centímetros. Sus hojas forman una roseta basal. Las plantas florecen poco espectaculares de abril a septiembre, primero desarrollan espigas de forma esférica y más tarde en forma cilíndrica, de las cuales cuelgan los estambres muy largos de color blanco amarillento. Las flores no son ni fragantes ni contienen néctar por lo que se limita a la polinización. El llantén menor ya era popular en la antigüedad clásica por su poder curativo y fue utilizada por los médicos griegos y romanos contra una serie de enfermedades. También en la literatura medieval sobre remedios medicinales el llantén ocupó un espacio importante. Durante las guerras mundiales el llantén silvestre fue un sustituto popular para ensalada. Fuerzas actuantes: para la tos y enfermedades de los órganos respiratorios puede preparar té de llantén, ya que las hojas de la planta disuelven la flema y alivian la inflamación. Se utilizan hojas secas o la hierba entera. Verter 150 ml de agua caliente sobre 3 gr. de hierba y dejar reposar durante 10 minutos. El té también es eficaz contra inflamaciones de la mucosa oral y faríngea. Debido a su contenido en vitamina C y su acción de apoyo digestivo de las hojas frescas jóvenes, que se deben cosechar antes de la floración, se utiliza en verduras o ensaladas de hierbas silvestres. Y después de una picadura de insecto o heridas leves se puede aplicar el llantén triturado y refrigerado, que actúa incluso como analgésico. **Ubicación natural**: El llantén se encontraba originalmente sólo en Europa, pero ya se encuentra extendido por todo el mundo. **Cultivo exitoso:** El mejor momento para la siembra en exterior es en primavera entre finales de marzo y mediados de abril. La semilla se puede criar en interior durante todo el año. La semilla necesita luz para la germinación por lo que solo cúbralas ligeramente con tierra. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujeréelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido a alrededor de 20 a 25 grados y mantenga el sustrato húmedo, pero no mojado. La germinación se producirá a los diez a 14 días. **La mejor ubicación:** El llantén prefiere lugares soleados y ligeramente húmedos. **Cuidado óptimo:** Tenga presenta a la hora de plantarlo en maceta que las raíces son muy profundas y seleccione desde primera hora un macetero adecuado. Debe mantener una distancia entre las plantas de entre 20 y 25 centímetros. Las flores y hojas pueden ser cortadas de junio a octubre y secadas en un lugar sombreado y seco. **En el invierno:** El llantén pasa el invierno bajo tierra y vuelve a brotar en primavera.

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



Řešetlákový

Plantago lanceolata

Nenápadné a jednoduché, ale s velkou léčivou silou v tajnosti

Der tief wurzelnde Spitzwegerich wird bis zu 40 Zentimeter hoch. Seine Blätter bilden eine grundständige Rosette. Die unspektakulären Blüten erscheinen von April bis September, bilden zunächst kugelige, später walzenförmige Ähren, aus denen die gelblich-weißen Staubblätter auffallend lang heraushängen. Die Blüten sind duft- und nektarlos und auf Windbestäubung eingerichtet. Der Spitzwegerich stand schon in der Heilkunde des klassischen Altertums in hohem Ansehen und wurde von den griechischen und römischen Ärzten gegen eine ganze Reihe von Krankheiten verordnet. Auch in der Heilmittelliteratur des Mittelalters nimmt der Wegerich einen großen Raum ein. In der Zeit der Weltkriege war Salat aus wildwachsendem Spitzwegerich ein beliebter Ersatz für Salat. Účinné síly: Jitrocelový čaj lze připravit proti kašli a nemocem dýchacích orgánů, protožeListy jitrocele uvolňují hlen a snižují zánět. Používají se k tomu sušené listy nebo celá bylina. 3 g bylinky zalijte 150 ml horké vody a po 10 minutách sceďte. Čaj lze použít i při zánětlivých změnách na sliznicích úst a krku. Čerstvé mladé listy, které je vhodné sklízet před rozkvětem, se pro vysoký obsah vitamínu C a účinek na podporu trávení používají také jako zelenina nebo do salátů z divokých bylin. A po kousnutí hmyzem nebo drobných poraněních řešetlák rozdrcený a přiložený na místo ochlazuje nebo zmírňuje bolest. **Přirozená poloha**: Rakytník původně pocházel pouze z Evropy. Mezitím se rozšířila do celého světa. **Úspěšné pěstování:** Nejlepší čas pro výsev semen na zahradě je jaro, od konce března do poloviny dubna. Pěstování v interiéru je možné po celý rok. Jako lehcí klíčiči byste měli semínka zasypávat zeminou jen mírně. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísní na rostoucí půdě. Umístěte květináč na světlé a teplé místo s teplotou 20 až 25 °C a udržujte půdu v květináči vlhkou, ale ne mokrou.Sazenice se zpravidla objevují po 10 až 14 dnech. **Nejlepší umístění:** Rakytník preferuje slunné a mírně vlhké polohy. **Optimální péče:** Při přesazování do van mějte na paměti, že jitrocel vytváří poměrně hluboké kořenové vrstvy, a proto je třeba od začátku zvolit hluboký květináč. Mezi jednotlivými rostlinami byste měli dodržet vzdálenost alespoň 20 - 25 cm. Květy a listy lze řezat od června do října a sušit na teplém, stinném místě. **V zimě:** Krušina přezimuje v podzemí a v následujícím roce opět vyžene.



Cehri

Plantago lanceolata

Göze çarpmayan ve basit, ancak gizli olarak büyük iyileştirme gücüne sahip

Der tief wurzelnde Spitzwegerich wird bis zu 40 Zentimeter hoch. Seine Blätter bilden eine grundständige Rosette. Die unspektakulären Blüten erscheinen von April bis September, bilden zunächst kugelige, später walzenförmige Ähren, aus denen die gelblich-weißen Staubblätter auffallend lang heraushängen. Die Blüten sind duft- und nektarlos und auf Windbestäubung eingerichtet. Der Spitzwegerich stand schon in der Heilkunde des klassischen Altertums in hohem Ansehen und wurde von den griechischen und römischen Ärzten gegen eine ganze Reihe von Krankheiten verordnet. Auch in der Heilmittelliteratur des Mittelalters nimmt der Wegerich einen großen Raum ein. In der Zeit der Weltkriege war Salat aus wildwachsendem Spitzwegerich ein beliebter Ersatz für Salat. Etkili güçler: Öksürük ve solunum organlarının hastalıklarına karşı muz çayı hazırlanabilir, çünküMuz yaprakları mukusu gevşetir ve iltihaplanmayı azaltır. Bunun için kurutulmuş yapraklar veya bitkinin tamamı kullanılır. 3g bitkinin üzerine 150ml sıcak su dökün ve 10 dakika sonra süzün. Çay, ağız ve boğazdaki mukoza zarlarındaki iltihaplı değişiklikler için de kullanılabilir. Çiçeklenmeden önce toplanması gereken taze genç yapraklar, yüksek C vitamini içeriği ve sindirimi destekleyici etkisi nedeniyle sebze olarak veya yabani ot salatalarında da kullanılır. Ve böcek ısırıklarından veya küçük yaralanmalardan sonra, cehri ezilir ve bölgeye uygulanır, ağrıyı soğutur veya hafifletir. **Doğal konum**: Buckhorn aslen sadece Avrupa'ya özgüydü. Bu arada tüm dünyaya yayıldı. **Başarılı yetiştirme:** Bahçeye tohum ekmek için en iyi zaman Mart sonu ile Nisan ortası arasındaki ilkbahardır. İç mekanda ekim tüm yıl boyunca mümkündür. Hafif çimlendiriciler olarak, tohumları çok az toprakla örtmelisiniz. 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.Kural olarak, fideler 10 ila 14 gün sonra ortaya çıkar. **En iyi konum:** Cehri güneşli ve hafif nemli yerleri tercih eder. **Optimum bakım:** Küvetlere dikim yaparken, muzun oldukça derin kök katmanları geliştirdiğini ve bu nedenle en baştan derin bir ekici seçilmesi gerektiğini unutmayın. Tek tek bitkiler arasında en az 20 - 25 cm'lik bir mesafe bırakmalısınız. Çiçekler ve yapraklar Haziran'dan Ekim'e kadar kesilebilir ve ılık, gölgeli bir yerde kurutulabilir. **Kışın:** Buckhorn kışı yeraltında geçirir ve ertesi yıl tekrar dışarı çıkar.



Bakkürt

Plantago lanceolata

Nem feltűnő és egyszerű, de titokban nagy gyógyító ereje van

A mélyen gyökerező útifű akár 40 centiméter magasra is megnő. Levelei bazális rozettát alkotnak. A nem látványos virágok áprilistól szeptemberig jelennek meg, kezdetben gömb alakú, később hengeres tüskéket alkotnak, amelyekből a sárgásfehér porzók feltűnően hosszan lógnak ki. A virágok illat- és nektármentesek, szélbeporzásra vannak beállítva. A bordafű útifű nagy becsben tartották a klasszikus ókorban, és a görög és római orvosok számos betegség kezelésére írták fel. Az útifű a középkori gyógyászati irodalomban is nagy teret foglal el. A világháború idején a vadhúsból készült saláta népszerű helyettesítője volt a salátának. **Természetes elhelyezkedés**: A kökény eredetileg csak Európában volt őshonos. Időközben az egész világon elterjedt. **Sikeres termesztés:** A vetőmagok kerti vetésére a legjobb idő a tavasz, március vége és április közepe között. A beltéri termesztés egész évben lehetséges. Könnyű csíráztatóként a magokat csak kis mértékben takarja be talajjal. Fedje le a tenyészedényt ragasztófóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Helyezze a magcserepet világos és meleg helyre, ahol a hőmérséklet 20-25°C, és a virágföldet tartsa nedvesen, de ne nedvesen.A palánták általában 10-14 nap múlva jelennek meg. **A legjobb hely:** A kökény a napos és enyhén nyirkos helyeket kedveli. **Optimális gondozás:** Vádba ültetéskor vegye figyelembe, hogy az útifű meglehetősen mély gyökérrétegeket hoz létre, ezért kezdettől fogva mélyültetőt kell választani. Az egyes növények között legalább 20-25 cm távolságot kell tartani. A virágok és a levelek júniustól októberig vághatók, és meleg, árnyékos helyen szárithatók. **Télen:** A kökény a föld alatt telel át, és a következő évben ismét kihajt.

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

ヘラオオバコ

Plantago lanceolata

控えめでシンプルでも秘められた癒しのパワー

深く根を張り40㎝の高さに成長し葉を口ゼット状に発達させます。4月から9月にかけて最初は球形で後に円柱状になる花穂をつけ、黄白色の雄しべはかなり長く垂れています。花には蜜も香りもなく授粉のための備えがなされています。古代の癒し療法ですでに高く評価されており、ギリシャとローマのヒーラーは、数多くの病気の治療のためにこの植物を処方しました。それはまた、中世の医学文献のかなりのスペースを占めています。世界大戦中にはサラダの代用品として好まれていました。
活性物質：ハーブティーは、葉に粘液溶解および炎症を和らげる効果があるので、咳および呼吸器疾患の改善に役立ちます。3gの乾燥した葉またはハーブを150Mℓのお湯に入れ10分ほど煮詰めてから濾してください。ハーブティーは口内や歯茎または喉の炎症を和らげるためにも使用できます。開花前に収穫するべき新鮮で若い葉には消化作用があり、ビタミンCが豊富で野菜としてもまたはワイルドハーブサラダとしても価値があります。細かく砕いたものは、冷却と鎮静効果があるので虫刺されや傷に使用できます。

自然な場所: 元々はヨーロッパが原産ですが、現在では世界中に分布しています。

栽培成功:
種を屋外に直接植えるには3月下旬～4月中旬が最適です。種子繁殖は室内で年間を通して可能です。光発芽種子なので種には少量の土を被せてください。サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2～3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20℃〜25℃の明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます。通常は約10〜14日後に発芽します。

最高のロケーション: 日当たりの良い適度に湿った場所を好みます。

最適なケア:
根を深くはるので、最初から深さのあるコンテナを使用してください。苗は十分な呼吸スペースを必要とするので少なくとも20〜25cm間隔で植えることをお勧めします。花と葉は6月～10月の間に収穫して、暖かい日陰で乾燥させてください。

冬に: 地中で冬越しし、翌年再び発芽します。

SKU: 15215 / Spitzwegerich

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