SAFLAX®

Tips

SKU: 15221 Baldrian



© AnRo0002 - CC0

Valeriana officinalis

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

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



Валериана
Valeriana officinalis
Силата на корена на валериана за почивка и спокоен сън

Валерианата е добре изпитана лечебна билка за нервност, безсъние или общо безпокойство.В Древна Гърция се е смятала за панацея, но едва в края на 18 век лекарите са осъзнали успокояващите и сънотворни ефекти на валерианата . Валерианата е многогодишно растение, достига до 100 см височина и цъфти от юли до септември с множество дребни, светлорозови до бели цветове. Ценните му корени започват от къса, вертикална, сиво-кафява подложка (коренище), достигат до 20 сантиметра дължина и 2 до 5 милиметра дебелина. Ефективни сили: Съставките имат инхибиращ ефект върху пратените вещества в централната нервна система и по този начин имат успокояващ ефект и насърчават заспиването и съня през цялата нощ. Чай от валериана: Изсипете 250 мл вряла вода върху 3 грама изсушен и настърган корен от валериана или една чаена лъжичка изсушени листа и оставете чая да се накисва за 10 до 20 минути. В кухнята: Като роднина на агнешката салата, свежата пролетна зеленина на валериана е добра добавка към салати от диви билки. Цветовете също са годни за консумация. **Естествено местоположение**: Валерианът е роден в Европа и умерените зони на Азия като диво растение и обича да расте на влажни и сенчести места. **Успешно отглеждане:** Най-доброто време за засяване на валериана е март и април. След това семената могат да се поръсят директно върху градинските легла или ваните. Тъй като валерианата се нуждае от светлина, за да покълне, семената трябва само леко да се притиснат в билка или почва за саксии. Отглеждането на закрито е възможно през цялата година. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете съда с култура на светло и топло при 20 до 25° по Целзий. Поддържайте повърхността на почвата влажна (напр. с пръскачка за вода), но не мокра. При директна сеитба или след пресаждане (пресаждане) използвайте малко по-широки контейнери, **Най-доброто местоположение:** Валерианата обича слънце или полусянка и почти всякакви почви, но предпочита влажни и блатисти места. **Оптимална грижа:** Валерианът не е сложен и не изисква специални грижи. Само почвата винаги трябва да е леко влажна. Едва през втората година си струва да вземете корените за чайове и други цели. Можете да събирате цветовете от юли до август, а корените през октомври. Отстранете кореновите влакна и поставете леко миришещия корен на хладно, добре проветриво място, за да изсъхне за около 3 месеца. Пъпките винаги се изсушават и след това естествено се разлагат при боравене. **През зимата:** Валерианата е устойчива на замръзване без специална защита.



Baldrian
Valeriana officinalis
Baldrianrodens kraft til hvile og afslappende søvn

Baldrian er den velafprøvede lægeurt mod nervøsitet, søvnløshed eller generel rastløshed.I det antikke Grækenland blev det betragtet som et vidundermiddel, men det var først i slutningen af det 18. århundrede, at læger blev opmærksomme på baldrianens beroligende og søvnfremkaldende virkning. . Baldrian er en flerårig plante, bliver 100 cm høj og blomstrer fra juli til september med talrige små, lyserøde til hvide blomster. Dens værdifulde rødder starter fra en kort, lodret, gråbrun grundstamme (rhizom), bliver op til 20 centimeter lang og 2 til 5 millimeter tyk. Effektive kræfter: Ingredienserne virker hæmmende på budbringerstoffer i centralnervesystemet og virker dermed beroligende og fremmer fald i søvn og nattesøvn. Baldrian te: Hæld 250 ml kogende vand over 3 gram tørret og revet baldrianrod eller en teskefuld tørrede blade og lad teen trække i 10 til 20 minutter. I køkkenet: Som slægtning til lammesalat er den friske forårsgrønne baldrian et godt supplement til vilde urtesalater. Blomsterne er også spiselige. **Naturlig beliggenhed**: Baldrian er hjemmehørende i Europa og de tempererede zoner i Asien som en vild plante og kan lide at vokse på fugtige og skyggefulde steder. **Succesfuld dyrkning:** Det bedste tidspunkt at så baldrian er i marts og april. Frøene kan derefter drysses direkte på havens bede eller baljer. DerBaldrian har brug for lys for at spire, frøene må kun presses let ned i urte- eller pottejord. Dyrkning indendørs er mulig hele året rundt. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Gør dyrkningskarret lyst ogvarm ved 20 til 25° Celsius. Hold jordoverfladen fugtig (f.eks. med en vandforstøver), men ikke våd.Ved direkte såning eller efter udstikning (ompotning), brug lidt bredere beholdere, da plantens rødder har tendens til at udvikle sig i bredden frem for i dybden. **Den bedste beliggenhed:** Baldrian kan lide sol eller delvis skygge og næsten enhver jord, men foretrækker fugtige og sumpede steder. **Optimal pleje:** Baldrian er ukompliceret og kræver ingen særlig pleje. Kun jorden skal altid være let fugtig.Først i det andet år er det værd at tage rødderne til te og andre formål. Du kan høste blomsterne fra juli til august og rødderne i oktober. Fjern rodfibrene og læg den noget stikkende ildelugtende rod et køligt, godt ventileret sted til tørre i cirka 3 måneder. Knopper tørres altid og nedbrydes derefter naturligt, når de håndteres. **Om vinteren:** Baldrian er frostbestandig uden særlig beskyttelse.



Baldrian
Valeriana officinalis
Die Kraft der Baldrianwurzel fürRuhe und einen erholsamen Schlaf

Baldrian ist das altbewährte Heilkraut bei Nervosität, Schlafstörungen oder allgemeiner Unruhe.Im antiken Griechenland galt er als Allheilmittel, aber erst Ende des 18. Jahrhunderts wurden Mediziner auf die beruhigende und schlaffördernde Wirkung von Baldrian aufmerksam. Baldrian ist mehrjährig, wird bis 100 cm hoch und blüht von Juli bis September mit zahlreichen kleinen hellrosa bis weißen Blüten. Seine wertvollen Wurzeln gehen von einem kurzen, vertikalen, graubraunen Wurzelstock (Rhizom) aus, werden bis zu 20 Zentimeter lang und 2 bis 5 Millimeter dick. Wirkende Kräfte: Die Inhaltsstoffe greifen hemmend auf Botenstoffe im Zentralnervensystem ein und wirken dadurch beruhigend sowie einschlaf- und durchschlaffördernd. Baldriantee: 3 Gramm getrocknete und geraspelte Baldrianwurzel oder einen TL getrocknete Blätter mit 250 ml kochend heißem Wasser übergießen und den Tee 10 bis 20 Minuten ziehen zu lassen. In der Küche: Als Verwandter des Feldsalats ist das frische Frühlingsgrün des Baldrians eine gute Ergänzung in Wildkräutersalaten. Die Blüten sind gleichfalls genießbar. **Naturstandort**: Baldrian ist als Wildpflanze in Europa und den gemäßigten Zonen Asiens heimisch und wächst gerne auf feuchten und schattigen Standorten. **Anzucht:** Die beste Zeit, um Baldrian auszusäen sind die Monate März und April. Die Samen können dann direkt auf die Gartenbeete oder Kübel gestreut werden. Da Baldrian ein Lichtkeimer ist, sollten die Samen nur leicht in Kräuter- oder Anzuchterde gedrückt werden. Im Haus ist die Anzucht ganzjährig möglich. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell und warm bei 20 bis 25° Celsius. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Verwenden Sie bei der Direktsaat oder nach dem Pikieren (Umtopfen) etwas breitere Gefäße, da sich die Wurzeln der Pflanze eher in die Breite als in die Tiefe entwickeln. **Standort:** Baldrian mag Sonne oder Halbschatten und fast jedem Boden, bevorzugt aber feuchte und sumpfige Standorte. **Pflege:** Baldrian ist unkompliziert und benötigt keine besondere Pflege. Nur die Erde sollte immer leicht feucht sein. Erst im zweiten Jahr lohnt es sich, die Wurzeln für Tees und andere Zwecke zu entnehmen. Von Juli bis August können Sie die Blüten und im Oktober die Wurzeln ernten. Entfernen Sie die Wurzelfasern und legen Sie die etwas streng riechende Wurzel an einen kühlen, gut gelüfteten Platz für circa 3 Monate zum trocknen. Blüten werden immer getrocknet und zerfallen dann von selbst bei der Handhabung. **Im Winter:** Baldrian ist ohne besonderen Schutz frostbeständig.



Common Valerian
Valeriana officinalis
The power of the Valerian root for calmness and a restful sleep

The Common Valerian is the classical medicinal herb against nervousness, sleep disturbances or general restlessness. In ancient Greece it was considered a universal remedy, but it took until the end of the 18th century that physicians discovered the calming and soporific effects of the herb. The Common Valerian is a perennial plant that grows up to 100 cm tall and produces during blossoming, from July until September, numerous small, light pink to white coloured blossoms. Its valuable roots spring from a short, plumb, grey-brown root stock and grow up to 20 cm long and 2 to 5 cm thick. Active agents: The active agents of the Common Valerian have a debilitating effect on the messengers of the central nervous system and facilitate calming down and finding sleep. Tea: Douse either 3 g of the dried and ground roots of the herb or one teaspoonful of the leaves with 250 ml of hot water, and let the tea simmer for 10 to 20 minutes. In the kitchen: The Common Valerian is a close relative of the lambs lettuce and can be used nicely as a fresh green supplement in wild herb salads. The blossoms are good to eat as well. **Natural location**: The wild variety of the Common Valerian has its natural habitat in Europe and the temperate regions of Asia, where it grows often in moist and shaded locations. **Successful cultivation:** The best time for seeding outdoors would be in March and April. The seeds can be spread directly on the garden bed or a tub. The Common Valerian is a light germinator and the seeds should only slightly be pressed onto the potting compost or herbal soil. Seed propagation indoors is possible throughout the year. Cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out, but don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on your potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20°C and 25°Celsius and keep the earth – for instance with a water sprayer – moist, but not wet. For direct seeding or repotting the seedlings after pricking out, you should choose a broad pot for cultivation since the roots of the plant grow rather wide than deep. **The best location:** The Common Valerian can grow in sunny or half-shaded places and almost every type of soil, but it prefers moist and swampy locations. **Optimal care:** The Common Valerian is rather easy to cultivate and doesn't need any special care. The earth should always be kept slightly moist. The root can be used from the second year on. You can harvest the blossoms in July and August, and the roots in October. Just remove the fibres and dry the somewhat sniffy roots somewhere cool and airy for about three months. The blossoms are always to be dried as well and will fall apart while handling. **In the winter:** The Common Valerian is fully frost-hard and doesn't need any special protection during winter.

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



Palderjan
Valeriana officinalis
Palderjanijuure jõud puhkamiseks ja kosutavaks uneks

Palderjan on hästi proovitud ravimtaim närvilisuse, unetuse või üldise rahutuse vastu, Vana-Kreekas peeti seda imerohuks, kuid palderjani rahustavast ja und tekitavast toimest said arstid teada alles 18. sajandi lõpus. . Palderjan on mitmeaastane, kasvab 100 cm kõrguseks ja õitseb juulist septembrini arvukate väikeste heleroosade kuni valgete õitega. Tema väärtuslikud juured saavad alguse lühikesest vertikaalsest hallikaspruunist pookealusest (risoomist), kasvavad kuni 20 sentimeetri pikkuseks ja 2–5 millimeetri paksuseks. Tõhusad jõud: Koostisained mõjuvad pärssivalt kesknärvisüsteemis olevate sõnumitootjate toimele ja seega rahustavalt ning soodustavad uinumist ja öö läbi magamist. Palderjanitee: 3 grammi kuivatatud ja riivitud palderjanijuurt või teelusikatäit kuivatatud lehti valada 250 ml keeva veega ja lasta teel tõmmata 10–20 minutit. Köögis: Lambasalati sugulasena sobib palderjani värske kevadroheline hea lisand metsikute ürdisalatite juurde. Lilled on ka söödavad. **Looduslik asukoht**: Palderjan on levinud Euroopas ja Aasia parasvöötmes kui metsik taim ning talle meeldib kasvada niisketes ja varjulistes kohtades. **Edukas kasvatamine:** Parim aeg palderjani külvamiseks on märtsis ja aprillis. Seejärel võib seemned puistata otse aiapeenardele või vannidele. SealPalderjan vajab idanemiseks valgust, seemneid tohib vaid kergelt ürdi- või potimulda suruda. Toas kasvatamine on võimalik aastaringselt. Kata kultuurianum toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Tehke kultuurinõu heledaks jasoe 20-25 kraadi Celsiuse järgi. Hoidke mullapind niiske (nt veepihustiga), kuid mitte märg.Otsekülvil või pärast väljatorkamist (ümberistutamist) kasuta veidi laiemaid anumaid, sest taime juured kipuvad arenema pigem laiusse kui sügavusse. **Parim asukoht:** Palderjanile meeldib päike või poolvari ja peaaegu igasugune muld, kuid eelistab niisket ja soist kasvukohta. **Optimaalne hooldus:** Palderjan on tüsistusteta ja ei vaja erilist hoolt. Ainult muld peaks alati olema kergelt niiske.Alles teisel aastal tasub juuri teede ja muuks otstarbeks võtta. Õisi saate koristada juulist augustini ja juuri oktoobris. Eemaldage juurekiud ja asetage veidi terava lõhnaga juur umbes 3 kuuks jahedasse, hästi ventileeritavasse kohta kuivama. Pungad kuivatatakse alati ja lagunevad käsitsemisel loomulikult. **Talvel:** Palderjan on külmakindel ilma erikaitseta.



Valerian
Valeriana officinalis
Valerianjuuren voima lepoon ja levolliseen uneen

Valerian on hermostuneisuuden, unettomuuden tai yleisen levottomuuden hermostuneisuuden, unettomuuden ja yleisen levottomuuden hermostuneisuutta ja hyvin testattu lääkeyrtti, jota pidettiin muinaisessa Kreikassa ihmelääkkeenä, mutta vasta 1700-luvun lopulla lääkärit huomasivat valeriaanin rauhoittavat ja unta aiheuttavat vaikutukset. . Valerian on monivuotinen, kasvaa 100 cm korkeaksi ja kukkii heinäkuusta syyskuuhun lukuisin pienin, vaaleanpunaisista valkoisiin kukkiin. Sen arvokkaat juuret alkavat lyhyestä, pystysuorasta, harmaanruskeasta juurakosta, kasvavat jopa 20 senttimetriä pitkiksi ja 2–5 millimetriä paksuiksi. Tehokkaat voimat: Ainesosat estävät keskushermoston lähettiaineita ja siten rauhoittavat ja edistävät nukahtamista ja yöunta. Valeriantee: Kaada 250 ml kiehuvaa vettä 3 grammaan kuivattuja ja raastettuja valeriaanin juuria tai teelusikalliseen kuivattuja lehtiä ja anna teen hautua 10-20 minuuttia. Keittiössä: Lammassalaatin sukulaisena valeriaanin raikas kevätvihreä on hyvä lisä villiyrttisalaatteihin. Kukat ovat myös syötäviä. **Luonnollinen sijainti**: Valerian on kotoisin Euroopasta ja Aasian lauhkeasta vyöhykkeestä villinä kasvina ja kasvaa mielellään kosteissa ja varjoisissa paikoissa. **Onnistunut viljely:** Paras aika valeriaanin kylvölle on maalis-huhtikuussa. Siemenet voidaan sitten ripotella suoraan puutarhan penkkiin tai altaisiin. siellä Valerian tarvitsee itämiseen valoa, siemeniä saa vain puristaa kevyesti yrtti- tai ruukkumultaan. Sisäviljely on mahdollista ympäri vuoden. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Tee viljelyastiasta kirkas jalämmin 20-25 astetta. Pidä maaperä kosteana (esim. vesisumuttimella), mutta ei märkänä.Käytä suorakylvössä tai piston (uudelleenistutus) jälkeen hieman leveämpiä astioita, sillä kasvin juuret kehittyvät mieluummin leveyteen kuin syvyyteen. **Paras sijainti:** Valerian pitää auringosta tai osittain varjosta ja melkein mistä tahansa maaperästä, mutta suosii kosteaa ja soista paikkaa. **Optimaalinen hoito:** Valerian on mutkaton eikä vaadi erityistä hoitoa. Vain maaperän tulee aina olla hieman kosteaa.Vasta toisena vuonna kannattaa ottaa juuria teetä ja muita tarkoituksia varten. Voit korjata kukat heinäkuusta elokuuhun ja juuret lokakuussa. Poista juurisäikeet ja aseta hieman pistävältä tuoksuva juuri viileään, hyvin ilmastoituun paikkaan kuivumaan noin 3 kuukaudeksi. Silmut kuivataan aina ja hajoavat sitten luonnollisesti käsiteltäessä. **Talvella:** Valerian on pakkasenkestävä ilman erityistä suojausta.



Valériane officinale
Valeriana officinalis
La force de la racine de valériane pour le calme et un sommeil relaxant

La valériane est la plante médicinale de base pour la nervosité, les troubles du sommeil, ou pour les agitations générales. Elle fut considérée comme panacée en Grèce Antique, mais les médecins n'étaient conscients de l'effet apaisant et soporifiques qu'à la fin du 18ème siècle. La valériane est vivace, atteint une hauteur maximale de 100 cm et fleurit de juin à septembre avec de nombreuses petites fleurs roses à blanches. Ses racines précieuses poussent d'un rhizome court, vertical, et gris-brun, atteignent une longueur de 20 centimètres et une épaisseur de 2 à 5 millimètres. Forces agissantes : Les ingrédients interviennent en inhibant les substances messagères et provoquent ainsi un effet calmant et soporifique. Thé de valériane : Versez 250 ml d'eau bouillante sur 3 grammes de racine de valériane séchée et râpée ou sur une cuillerée de feuilles séchées et laissez le thé infuser. Dans la cuisine : Comme la valériane est liée à la mâche, le vert printanier de la valériane est un bon complément dans les salades sauvages. Les fleurs sont également comestibles. **Emplacement naturel**: La valériane sauvage est indigène d'Europe et des zones tempérées d'Asie et grandit sur des emplacements humides et ombragés. **Culture réussie:** Le meilleur temps de cultiver la valériane est pendant les mois de mars et d'avril. Les graines peuvent être parsemées directement sur la terre du jardin ou sur la terre du pot. Comme la valériane a besoin de lumière pour germer, les graines ne doivent être appuyées que légèrement dans du terreau ou du terreau pour herbes. La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux heures tous les deux ou trois jours. Ceci prévient la formation de moisissures dans le terreau. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud de 20° à 25° Celsius. Maintenez la surface humide (avec un vaporisateur d'eau, par exemple), mais pas mouillé. Utilisez des récipients un peu plus larges en cas de culture par semis directs ou après le repiquage (rempotage), car les racines de la plante se développent plutôt en largeur qu'en profondeur. **Le meilleur emplacement:** La valériane aime le soleil ou un endroit mi-ombragé, et presque toute sorte de terre, mais elle exige un emplacement humide et marécageux. **Soins optimaux:** La valériane n'est pas compliquée et n'exige pas d'entretien particulier. Il faut juste que la terre soit toujours humide. Il vaut la peine d'extraire les racines pour les thés et d'autres buts seulement dans la deuxième année. Vous pouvez récolter les fleurs de juillet à août et les racines en octobre. Enlevez les radicelles et mettez les racines assez fortement odorantes dans un endroit froid et bien aéré pendant environ trois mois pour qu'elles se dessèchent. Les fleurs se dessèchent et se décomposent toujours elles-mêmes en cas de manipulation. **En hiver:** La valériane est rustique sans protection particulière.



Βαλεριάνα
Valeriana officinalis
Η δύναμη της ρίζας βαλεριάνας για ξεκούραση και ξεκούραστο ύπνο

Η βαλεριάνα είναι το καλά δοκιμασμένο φαρμακευτικό βότανο για τη νευρικότητα, την αϋπνία ή τη γενική ανησυχία.Στην αρχαία Ελλάδα θεωρούνταν πανάκεια, αλλά μόλις στα τέλη του 18ου αιώνα οι γιατροί αντιλήφθηκαν τις ηρεμιστικές και υπνοτικές επιδράσεις της βαλεριάνας. . Η βαλεριάνα είναι πολυετή, μεγαλώνει σε ύψος 100 cm και ανθίζει από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο με πολυάριθμα μικρά, ανοιχτό ροζ έως λευκά άνθη. Οι πολύτιμες ρίζες του ξεκινούν από ένα κοντό, κάθετο, γκριζοκαφέ υποκείμενο (ρίζωμα), φτάνουν σε μήκος 20 εκατοστά και πάχος 2 έως 5 χιλιοστά. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Τα συστατικά έχουν ανασταλτική επίδραση στις αγγελιαφόρες ουσίες στο κεντρικό νευρικό σύστημα και έτσι έχουν ηρεμιστική δράση και προάγουν τον ύπνο και τον ύπνο όλη τη νύχτα. Τσάι βαλεριάνας: Ρίξτε 250 ml βραστό νερό σε 3 γραμμάρια αποξηραμένης και τριμμένης ρίζας βαλεριάνας ή ένα κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένα φύλλα και αφήστε το τσάι να βράσει για 10 έως 20 λεπτά. Στην κουζίνα: Ως συγγενής του αρνιού μαρουλιού, το φρέσκο ανοιξιάτικο πράσινο της βαλεριάνας είναι μια καλή προσθήκη στις σαλάτες με άγρια βότανα. Τα άνθη είναι επίσης βρώσιμα. **Φυσική τοποθεσία**: Η βαλεριάνα είναι εγγενής στην Ευρώπη και στις εύκρατες ζώνες της Ασίας ως άγριο φυτό και του αρέσει να αναπτύσσεται σε υγρές και σκιερές τοποθεσίες. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλύτερη εποχή για τη σπορά της βαλεριάνας είναι τον Μάρτιο και τον Απρίλιο. Οι σπόροι μπορούν στη συνέχεια να πασπαλιστούν απευθείας στα κρεβάτια ή τις μπανιέρες του κήπου. ΕκείΗ βαλεριάνα χρειάζεται φως για να βλαστήσει, οι σπόροι πρέπει να συμπιέζονται ελαφρά μόνο σε χώμα βοτάνων ή γλάστρας. Η καλλιέργεια σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Κάντε το δοχείο καλλιέργειας φωτεινό καιζεστό στους 20 με 25° Κελσίου. Διατηρήστε την επιφάνεια του εδάφους υγρή (π.χ. με ψεκαστήρα νερού) αλλά όχι υγρή.Κατά την απευθείας σπορά ή μετά το τρύπημα (επαναφύτευση), χρησιμοποιήστε ελαφρώς φαρδύτερα δοχεία, καθώς οι ρίζες του φυτού τείνουν να αναπτύσσονται σε πλάτος και όχι σε βάθος. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Η βαλεριάνα αγαπά τον ήλιο ή τη μερική σκιά και σχεδόν οποιοδήποτε έδαφος, αλλά προτιμά τις υγρές και βαλτώδεις τοποθεσίες. **Βέλτιστη φροντίδα:** Η βαλεριάνα είναι απλή και δεν χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα. Μόνο το έδαφος πρέπει να είναι πάντα ελαφρώς υγρό.Μόνο το δεύτερο έτος αξίζει να πάρετε τις ρίζες για τσάι και άλλους σκοπούς. Μπορείτε να μαζέψετε τα άνθη από τον Ιούλιο έως τον Αύγουστο και τις ρίζες τον Οκτώβριο. Αφαιρέστε τις ίνες της ρίζας και τοποθετήστε τη ρίζα με κάπως πικάντικη οσμή σε ένα δροσερό, καλά αεριζόμενο μέρος για να στεγνώσει για περίπου 3 μήνες. Τα μπουμπούκια στεγνώνουν πάντα και στη συνέχεια αποσυντίθενται φυσικά όταν τα χειρίζονται. **Το χειμώνα:** Η βαλεριάνα είναι ανθεκτική στον παγετό χωρίς ειδική προστασία.

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



Valerian
Valeriana officinalis
An chumhacht de fhréamh valerian le haghaidh scíthe agus codlata restful

Is é Valerian an luibh leighis a bhfuil an-triail déanta air le haghaidh néaróg, insomnia nó suaimhneas ginearálta.Sa tSean-Ghréig measadh go raibh sé ina uile-íoc, ach ní raibh sé go dtí deireadh an 18ú haois a tháinig lianna ar an eolas faoi éifeachtaí suaimhneach agus codlata-spreagtha valerian. . Is ilbhliantúil é Valerian, fásann sé go dtí airde 100 cm agus blooms ó Iúil go Meán Fómhair le go leor bláthanna beaga éadroma bándearg go bán. Tosaíonn a chuid fréamhacha luachmhara ó fhréamhstoc gearr, ingearach, liath-donn (rhizome), fásann sé suas le 20 ceintiméadar ar fad agus 2 go 5 milliméadar ar tiús. Fórsaí éifeachtacha: Tá tionchar coisctheach ag na comhábhair ar shubstaintí teachtaire sa lárchóras néaróg agus mar sin tá éifeacht suaimhneach acu agus cuireann siad chun cinn titim ina chodladh agus codlata tríd an oíche. Tae valerian: Doirt 250 ml d'uisce fiuchphointe thar 3 gram de fhréamh valerian triomaithe agus grátáilte nó teaspoon duilleoga triomaithe agus lig an tae géar ar feadh 10 go 20 nóiméad. Sa chistin: Mar ghaol le leitís uaineoil, cuireann glas úr an earraigh de valerian go maith le sailéid luibheanna fiáine. Tá na bláthanna inite freisin. **Suíomh nádúrtha**: Tá Valerian dúchasach don Eoraip agus do chriosanna measartha na hÁise mar phlanda fiáin agus is maith leis fás i láithreacha tais agus scáthaithe. **Saothrú rathúil:** Is é an t-am is fearr chun valerian a chur i Márta agus Aibreán. Is féidir na síolta a spréachadh go díreach ansin ar na leapacha gairdín nó ar na tobáin. TáTeastaíonn solas ó Valerian chun péacadh, níor chóir na síolta a bhrú ach go héadrom isteach in ithir luibh nó potaithe. Is féidir saothrú taobh istigh ar feadh na bliana. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cuireann sé seo cosc ar mhúnla a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Déan an soitheach cultúir geal aguste ag 20 go 25 ° Celsius. Coinnigh dromchla na hithreach tais (m.sh. le spraeire uisce) ach ná bíodh sé fliuch.Nuair a bhíonn cur díreach nó tar éis pricking amach (repotting), bain úsáid as coimeádáin beagán níos leithne, mar is gnách go bhforbróidh fréamhacha an ghléasra ar leithead seachas ar dhoimhneacht. **An suíomh is fearr:** Is maith le Valerian grian nó scáth páirteach agus beagnach aon ithir, ach is fearr leis láithreacha tais agus swampy. **Cúram is fearr is féidir:** Tá Valerian neamhchasta agus níl aon chúram speisialta ag teastáil uaidh. Níor chóir ach an ithir a bheith beagán tais i gcónaí.Ach amháin sa dara bliain is fiú na fréamhacha a ghlacadh chun taenna agus chun críocha eile. Is féidir leat na bláthanna a fhómhar ó Iúil go Lúnasa agus na fréamhacha i mí Dheireadh Fómhair. Bain na snáithíní fréamhacha agus cuir an fhréamh beagán géar-bholadh in áit fhionnuar, dea-aeráilte chun a thriomú ar feadh thart ar 3 mhí. Déantar bachlóga a thriomú i gcónaí agus ansin dianscaoileann siad go nádúrtha nuair a láimhseáiltear iad. **Sa gheimhreadh:** Tá Valerian resistant sioc gan cosaint speisialta.



Valerían
Valeriana officinalis
Kraftur valeríurótar fyrir hvíld og afslappandi svefn

Valerían er hin vel reynda lækningajurt við taugaveiklun, svefnleysi eða almennu eirðarleysi. Í Grikklandi til forna var hún talin lækning, en það var ekki fyrr en í lok 18. aldar sem læknar urðu varir við róandi og svefnhvetjandi áhrif valerían. . Valerian er fjölær, verður 100 cm á hæð og blómstrar frá júlí til september með fjölmörgum litlum, ljósbleikum til hvítum blómum. Verðmætar rætur hennar byrja á stuttum, lóðréttum, grábrúnum rótarstofni (rhizome), verða allt að 20 sentímetrar að lengd og 2 til 5 millimetrar á þykkt. Áhrifavaldar: Innihaldsefnin hafa hamlandi áhrif á boðefni í miðtaugakerfinu og hafa þannig róandi áhrif og stuðla að því að sofna og sofa um nóttina. Valerian te: Hellið 250 ml af sjóðandi vatni yfir 3 grömm af þurrkuðu og rifnu valeríanurót eða teskeið af þurrkuðum laufum og látið teið draga í 10 til 20 mínútur. Í eldhúsinu: Sem aðstandandi lambasalats er ferskur vorgrænn valerían góð viðbót við villijurtasalöt. Blómin eru líka æt. **Náttúruleg staðsetning**: Valerian er innfæddur maður í Evrópu og tempraða svæðum Asíu sem villt planta og finnst gaman að vaxa á rökum og skuggalegum stöðum. **Árangursrík ræktun:** Besti tíminn til að sá valerian er í mars og apríl. Síðan er hægt að strá fræjunum beint á garðbeð eða potta. ÞarnaValerían þarf ljós til að spíra, fræjum ætti aðeins að þrýsta létt í jurta- eða pottajarðveg. Ræktun innandyra er möguleg allt árið um kring. Hyljið ræktunarílátið með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Gerðu ræktunarílátið bjart oghita við 20 til 25° á Celsíus. Haltu jarðvegsyfirborðinu röku (t.d. með vatnsúða) en ekki blautu.Við beina sáningu eða eftir að hafa stungið út (umpottað) skal nota aðeins breiðari ílát, þar sem rætur plöntunnar hafa tilhneigingu til að þróast á breidd frekar en á dýpt. **Besta staðsetningin:** Valerian hefur gaman af sól eða hálfskugga og næstum hvaða jarðvegi sem er, en vill frekar raka og mýrar staði. **Besta umönnun:** Valerian er óbrotinn og krefst engrar sérstakrar umönnunar. Aðeins jarðvegurinn ætti alltaf að vera örlítið rakur.Aðeins á öðru ári er það þess virði að taka rætur fyrir te og annan tilgang. Þú getur uppskera blómin frá júlí til ágúst og rætur í október. Fjarlægðu rótartrefjarnar og settu rótina sem lyktar nokkuð á köldum, vel loftræstum stað til að þorna í um það bil 3 mánuði. Brúmar eru alltaf þurrkaðir og brotna síðan náttúrulega niður við meðhöndlun. **Á veturna:** Valerian er frostþolið án sérstakrar verndar.



Valeriana
Valeriana officinalis
La forza della radice di Valeriana per la tranquillità e per un sonno ristoratore

La Valeriana è un'erba officinale anticamente nota come rimedio per l'irritabilità, i disturbi del sonno e l'irrequietezza. Nella Grecia antica veniva usata come rimedio per tutti i malesseri, ma solo alla fine del XVII secolo i medici sono venuti a conoscenza dei suoi effetti calmanti e regolatori del sonno. La Valeriana è una pianta perenne che cresce fino a 100 cm di altezza e fiorisce da luglio a settembre con numerosi piccoli fiori, dal rosa chiaro al bianco. Le radici robuste spuntano da un rizoma corto e marrone, verticale, esse crescono fino a 20 centimetri in lunghezza e da 2 a 5 centimetri in spessore. Proprietà: Le sostanze contenute hanno un effetto inibitore sui neurotrasmettitori del sistema nervoso centrale, agendo come calmanti e regolatori del sonno. Per preparare un infuso di Valeriana: versare 250 ml di acqua bollente su 3 grammi di radici essiccate e grattugiate, oppure un cucchiaino di foglie essiccate, lasciando in infusione da 10 a 20 minuti. In cucina la Valeriana, parente del Songino, può essere una fresca nota di primavera nelle insalate di erbe spontanee. I fiori sono ugualmente commestibili. **Posizione naturale**: La Valeriana è endemica come pianta selvatica in Europa e nelle zone temperate dell'Asia, cresce bene in luoghi umidi e ombreggiati. **Coltivazione riuscita:** Il periodo ottimale per la semina della Valeriana sono i mesi di marzo e aprile. Distribuite i semi direttamente nell'aiuola o in vaso. Poiché la Valeriana ha bisogno di luce per geminare, piantate i semi nella terra di coltivo o in terra per piante erbacee ricoprendoli solo leggermente. In casa potete seminare tutto l'anno. 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 (ad esempio con uno spruzzino), ma non bagnata. Per la semina diretta o dopo il trapianto utilizzate recipienti un po' più larghi, poiché le radici della pianta si sviluppano sia in larghezza che in profondità. **La posizione migliore:** La Valeriana predilige ambienti soleggiati o in mezz'ombra e tollera terreni di quasi tutti i tipi, ma predilige quelli umidi e paludosi. **Cura ottimale:** La Valeriana non è complicata e non richiede particolari attenzioni, solo la terra dovrebbe essere sempre un po' umida. Solo a partire dal secondo anno vale la pena di raccogliere le radici per utilizzarle per infusi e altri scopi. Da luglio ad agosto potete raccogliere i fiori, in ottobre le radici. Rimuovete le fibre delle radici, poi mettete le radici dal forte aroma a essiccare in un luogo fresco e ventilato per circa 3 mesi. I fiori possono sempre essere essiccati e sbriciolati secondo la disponibilità. **In inverno:** La Valeriana resiste al freddo senza particolari protezioni.



Odoljen
Valeriana officinalis
Moć korijena valerijane za odmor i miran san

Valerijana je prokušana ljekovita biljka protiv nervoze, nesanice ili općeg nemira.U staroj Grčkoj smatrana je lijekom za sve, no tek krajem 18. stoljeća liječnici su postali svjesni umirujućeg i uspavljujućeg djelovanja valerijane. . Valerijana je trajnica, naraste do visine od 100 cm, a cvate od srpnja do rujna brojnim malim, svijetloružičastim do bijelim cvjetićima. Njegovo vrijedno korijenje polazi od kratkog okomitog sivosmeđeg podanka (rizoma), naraste do 20 centimetara u duljinu i 2 do 5 milimetara u debljinu. Djelotvorne snage: Sastojci djeluju inhibirajuće na glasničke tvari u središnjem živčanom sustavu i tako djeluju umirujuće te potiču uspavljivanje i spavanje cijelu noć. Čaj od valerijane: 3 grama osušenog i naribanog korijena valerijane ili žličicu osušenih listova prelijte s 250 ml kipuće vode i pustite da se čaj kuha 10 do 20 minuta. U kuhinji: Kao rođak janjeće zelene salate, svježe proljetno zelenje valerijane dobar je dodatak salatama od samoniklog bilja. Cvjetovi su također jestivi. **Zemlja porijekla**: Valerijana je podrijetlom iz Europe i umjerenih zona Azije kao samonikla biljka i voli rasti na vlažnim i sjenovitim mjestima. **Uspješan uzgoj:** Najbolje vrijeme za sjetvu valerijane je ožujak i travanj. Sjeme se zatim može posipati izravno po vrtnim gredicama ili kadama. TamoValerijana treba svjetlost da bi proklijala, sjeme treba samo lagano utisnuti u začinsko bilje ili zemlju za posude. Uzgoj u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine. Posudu s kulturom prekrijte prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. Učinite posudu s kulturom svijetlom itoplo na 20 do 25°C. Održavajte površinu tla vlažnom (npr. raspršivačem vode), ali ne mokrom.Kod izravne sjetve ili nakon pikiranja (presađivanja) koristite malo šire posude, jer se korijenje biljke razvija u širinu, a ne u dubinu. **Najbolja lokacija:** Valerijana voli sunce ili polusjenu i gotovo svako tlo, ali više voli vlažna i močvarna mjesta. **Optimalna njega:** Valerijana nije komplicirana i ne zahtijeva posebnu njegu. Samo tlo treba uvijek biti malo vlažno.Tek u drugoj godini isplati se uzimati korijenje za čajeve i druge svrhe. Cvjetove možete brati od srpnja do kolovoza, a korijenje u listopadu. Uklonite vlakna korijena i stavite korijen pomalo oštrog mirisa na hladno, dobro prozračeno mjesto da se suši oko 3 mjeseca. Pupoljci se uvijek suše i zatim se prirodno razgrađuju prilikom rukovanja. **U zimi:** Valerijana je otporna na mraz bez posebne zaštite.

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



Baldrian
Valeriana officinalis
Baldriāna saknes spēks atpūtai un mierīgam miegam

Baldriāns ir labi izmēģināts ārstniecības augs pret nervozitāti, bezmiegu vai vispārēju nemieru.Senajā Grieķijā to uzskatīja par panaceju, bet tikai 18.gadsimta beigās ārsti uzzināja par baldriāna nomierinošo un miegu veicinošo iedarbību. . Baldriāns ir daudzgadīgs augs, aug līdz 100 cm augstumam un zied no jūlija līdz septembrim ar daudziem maziem, gaiši rozā līdz baltiem ziediem. Tās vērtīgās saknes sākas no īsa, vertikāla, pelēkbrūna potcelma (sakneņa), izaug līdz 20 centimetriem garas un 2 līdz 5 milimetrus biezas. Efektīvi spēki: Sastāvdaļām ir inhibējoša iedarbība uz kurjervielām centrālajā nervu sistēmā un tādējādi tām ir nomierinoša iedarbība un veicina iemigšanu un miegu visu nakti. Baldriāna tēja: 3 gramus žāvētu un rīvētu baldriāna sakņu vai tējkaroti kaltētu lapu aplej ar 250 ml verdoša ūdens un ļaujiet tējai ievilkties 10 līdz 20 minūtes. Virtuvē: Kā jēra salātu radinieks, baldriāna svaigais pavasara zaļums ir laba piedeva savvaļas garšaugu salātiem. Ziedi ir arī ēdami. **Dabiska vieta**: Baldriāna dzimtene ir Eiropa un Āzijas mērenās joslas kā savvaļas augs, un tai patīk augt mitrās un ēnainās vietās. **Veiksmīga audzēšana:** Labākais laiks baldriāna sēšanai ir martā un aprīlī. Pēc tam sēklas var uzkaisīt tieši uz dārza dobēm vai vannām. TurBaldriānam ir nepieciešama gaisma, lai dīgtu, sēklas vajadzētu tikai nedaudz iespiest garšaugu vai podiņos. Audzēšana telpās ir iespējama visu gadu. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Padarīt kultūras trauku gaišu unsilts no 20 līdz 25 grādiem pēc Celsija. Uzturiet augsnes virsmu mitru (piemēram, ar ūdens smidzinātāju), bet ne mitru.Tiešās sēšanas laikā vai pēc izduršanas (pārstādīšanas) izmantojiet nedaudz platākus konteinerus, jo auga saknēm ir tendence attīstīties platumā, nevis dziļumā. **Labākā atrašanās vieta:** Baldriānam patīk saule vai daļēja ēna un gandrīz jebkura augsne, bet dod priekšroku mitrām un purvainām vietām. **Optimāla aprūpe:** Baldriāns ir nesarežģīts un neprasa īpašu aprūpi. Tikai augsnei vienmēr jābūt nedaudz mitrai.Tikai otrajā gadā ir vērts ņemt saknes tējām un citiem mērķiem. Jūs varat novākt ziedus no jūlija līdz augustam, bet saknes - oktobrī. Noņemiet sakņu šķiedras un novietojiet nedaudz aso smaržu sakni vēsā, labi vēdināmā vietā, lai nožūtu apmēram 3 mēnešus. Pumpuri vienmēr tiek izžāvēti un, apstrādājot, dabiski sadalās. **Ziemā:** Baldriāns ir sala izturīgs bez īpašas aizsardzības.



Valerijonas
Valeriana officinalis
Valerijono šaknų galia poilsiui ir ramiam miegui

Valerijonas yra gerai išbandyta vaistažolė nuo nervingumo, nemigos ar bendro neramumo. Senovės Graikijoje jis buvo laikomas panacėja, tačiau tik XVIII amžiaus pabaigoje gydytojai sužinojo apie raminamąjį ir miegą skatinantį valerijono poveikį. . Valerijonas yra daugiametis augalas, užauga iki 100 cm aukščio ir žydi nuo liepos iki rugsėjo su daugybe smulkių, šviesiai rausvų iki baltų žiedų. Vertingos jo šaknys prasideda nuo trumpo, vertikalaus, pilkai rudo poskiepio (šakniastiebio), užauga iki 20 centimetrų ilgio ir 2–5 milimetrų storio. Veiksmingos jėgos: Ingredientai slopina centrinėje nervų sistemoje esančias pasiuntines medžiagas, todėl veikia raminančiai, skatina užmigimą ir miegą visą naktį. Valerijono arbata: 3 gramus džiovintų ir tarkuotų valerijono šaknų arba arbatinį šaukštelį džiovintų lapų užpilkite 250 ml verdančio vandens ir palikite 10–20 min. Virtuvėje: kaip ėrienos salotų giminaitė, gaivus pavasarinis valerijonas puikiai papildo laukinių žolelių salotas. Gėlės taip pat valgomos. **Natūrali vieta**: Valerijonas yra kilęs iš Europos ir Azijos vidutinio klimato zonų kaip laukinis augalas ir mėgsta augti drėgnose ir pavėsingose vietose. **Sėkmingas auginimas:** Geriausias laikas sėti valerijonus yra kovo ir balandžio mėnesiai. Tada sėklas galima pabarstyti tiesiai ant sodo lysvių ar kubilų. TenValerijonui sudygti reikia šviesos, sėklas reikia tik lengvai įspausti į žolelių ar vazonų žemę. Auginti patalpose galima ištisus metus. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleidžia augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Padarykite kultūros indą šviesų iršilta nuo 20 iki 25 laipsnių Celsijaus. Dirvos paviršių laikykite drėgną (pvz., vandens purkštuvu), bet ne šlapią.Tiesiogiai sėjant arba išdygus (persodinus), naudokite šiek tiek platesnius konteinerius, nes augalo šaknys linkusios vystytis į plotį, o ne į gylį. **Geriausia vieta:** Valerijonas mėgsta saulę ar dalinį pavėsį ir beveik bet kokį dirvožemį, tačiau labiau mėgsta drėgnas ir pelkėtas vietas. **Optimali priežiūra:** Valerijonas yra nesudėtingas ir nereikalauja ypatingos priežiūros. Tik žemė visada turi būti šiek tiek drėgna.Tik antraisiais metais verta imti šaknis arbatoms ir kitiems tikslams. Gėlių derlių galite skinti nuo liepos iki rugpjūčio, o šaknis – spalį. Pašalinkite šaknies pluoštus ir padėkite šiek tiek aštriai kvepiančią šaknį vėsioje, gerai vėdinamoje vietoje, kad džiūtų apie 3 mėnesius. Pumpurai visada džiovinami, o vėliau natūraliai suyra. **Žiemą:** Valerijonas atsparus šalčiui be specialios apsaugos.



Valerjana
Valeriana officinalis
Il-qawwa tal-għerq tal-valerian għall-mistrieħ u l-irqad serħan

Il-valerjana hija l-ħaxixa mediċinali ppruvata tajjeb għan-nervożiżmu, nuqqas ta' rqad jew irrekwitezza ġenerali.Fil-Greċja tal-qedem kienet meqjusa bħala rimedju, iżda kien biss fl-aħħar tas-seklu 18 li t-tobba saru konxji tal-effetti ta' paċifikazzjoni u li jinduċu l-irqad tal-valerjana. . Valerian huwa perenni, jikber sa għoli ta '100 ċm u jiffjorixxi minn Lulju sa Settembru b'ħafna fjuri żgħar, roża ċar għal bojod. L-għeruq siewja tiegħu jibdew minn għeruq qasir, vertikali, griż-kannella (riżoma), jikbru sa 20 ċentimetru fit-tul u 2 sa 5 millimetri ħxuna. Forzi effettivi: L-ingredjenti għandhom effett ta 'inibizzjoni fuq sustanzi messaġġiera fis-sistema nervuża ċentrali u għalhekk għandhom effett ta' paċifikazzjoni u jippromwovu l-irqad u l-irqad matul il-lejl. Te Valerian: Ferra 250 ml ilma jagħli fuq 3 grammi ta 'għerq tal-valerian imnixxef u maħkuk jew kuċċarina ta' weraq imnixxef u ħalli t-tè wieqaf għal 10 sa 20 minuta. Fil-kċina: Bħala qarib tal-ħass tal-ħaruf, l-aħdar frisk tar-rebbiegħa tal-valerian huwa żieda tajba għall-insalati tal-ħxejjex selvaġġi. Il-fjuri huma wkoll tajbin għall-ikel. **Post naturali**: Valerian huwa indiġenu għall-Ewropa u ż-żoni moderati tal-Asja bħala pjanta selvaġġa u jħobb jikber f'postijiet niedja u dellija. **Kultivazzjoni b'suċċess:** L-aħjar ħin biex tinżergħa valerian huwa f'Marzu u April. Iż-żrieragħ jistgħu mbagħad jiġu mbexxa direttament fuq is-sodod tal-ġnien jew banjijiet. HemmhekkIl-valerjana teħtieġ dawl biex tiġġermina, iż-żrieragħ għandhom ikunu biss ippressati ħafif fil-ħaxix jew ħamrija tal-qsari. Il-kultivazzjoni fuq ġewwa hija possibbli s-sena kollha. 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. Aġħmel il-bastiment tal-kultura jgħajjat usħun f'20 sa 25 ° Celsius. Żomm il-wiċċ tal-ħamrija niedja (eż. bi sprejer tal-ilma) iżda mhux imxarrab.Waqt iż-żriegħ dirett jew wara t-tfigħ (repotting), uża kontenituri kemmxejn usa ', peress li l-għeruq tal-pjanta għandhom it-tendenza li jiżviluppaw fil-wisa' aktar milli fil-fond. **L-aħjar post:** Valerian jħobb ix-xemx jew dell parzjali u kwaži kull ħamrija, iżda jippreferi postijiet niedja u swampy. **Kura ottimali:** Valerian mhix ikkumplikata u ma teħtieġ l-ebda kura speċjali. Il-ħamrija biss għandha dejjem tkun kemmxejn niedja.Huwa biss fit-tieni sena ta 'min jieħu l-għeruq għat-tejiet u skopijiet oħra. Tista 'taħsad il-fjuri minn Lulju sa Awwissu u l-għeruq f'Ottubru. Neħħi l-fibri tal-għeruq u poġġi l-għerq li jinxtamm kemmxejn pikkanti f'post frisk u ventilat tajjeb biex jinxef għal madwar 3 xhur. Il-blanzuni huma dejjem imnixxfa u mbagħad jiddekomponu b'mod naturali meta jiġu ttrattati. **Fix-xitwa:** Valerian huwa reżistenti għall-ġlata mingħajr protezzjoni speċjali.



Medicinale Planten - Valeriaan
Valeriana officinalis
De kracht van de valeriaanwortel voor rust en een goede nachtrust

Valeriaan is het beproefde medicinale kruid voor nervositeit, slaapstoornissen of algemene rusteloosheid. In het oude Griekenland werd het beschouwd als een wondermiddel, maar pas aan het einde van de 18e eeuw werden artsen zich bewust van de kalmerende en slaapbevorderende effecten van valeriaan. Valeriaan is meerjarig, bereikt een hoogte van 100 cm en bloeit van juli tot september met talrijke kleine, lichtroze tot witte bloemen. De waardevolle wortels zijn afkomstig van een korte, verticale, grijsbruine wortelstok, kunnen wel 20 centimeter lang en 2 tot 5 millimeter dik worden. Werkende krachten: De ingrediënten remmen boodschappersubstanties in het centrale zenuwstelsel en hebben zo een kalmerend effect en bevorderen het slapen en doorslapen. Valeriaan thee: 3 gram gedroogde en geraspte valeriaanwortel of een theelepel gedroogde bladeren giet er 250 ml kokend water overheen en laat de thee 10 tot 20 minuten trekken. In de keuken: Als familielid van veldsla is het frisse lentegroen van valeriaan een goede aanvulling op salades met wilde kruiden. De bloemen zijn ook eetbaar. **Natuurlijke locatie**: Valeriaan is inheems in Europa en de gematigde streken van Azië als een wilde plant en groeit graag op vochtige en schaduwrijke locaties. **Succesvolle teelt:** De beste tijden om valeriaan te zaaien zijn maart en april. De zaden kunnen dan direct op de tuinbedden of emmers worden gestrooid. Omdat valeriaan een lichtkiemer is, mogen de zaden alleen licht in het kruid of de potgrond worden gedrukt. In huis telen is het hele jaar mogelijk. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de teeltgrond. Zet de zaadbak op een lichte en warme plaats bij 20 à 25 ° Celsius. Houd het aardoppervlak vochtig (bijv. Met een watersproeier), maar niet nat. Gebruik iets bredere containers voor direct zaaien of na het verspenen (verpotten), **De beste locatie:** Valeriaan houdt van zon of halfschaduw en bijna elke grond, maar geeft de voorkeur aan vochtige en drassige locaties. **Optimale verzorging:** Valeriaan is eenvoudig en vereist geen speciale zorg. Alleen de aarde moet altijd licht vochtig zijn. Pas in het tweede jaar is het de moeite waard om de wortels te nemen voor thee en andere doeleinden. U kunt de bloemen oogsten van juli tot augustus en de wortels in oktober. Verwijder de wortelvezels en plaats de ietwat sterk ruikende wortel ongeveer 3 maanden op een koele, goed geventileerde plaats om te drogen. Bloemen worden altijd gedroogd en vallen dan vanzelf uiteen als ze worden gehanteerd. **In de winter:** Valeriaan is vorstbestendig zonder speciale bescherming.

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



Valerian
Valeriana officinalis
Kraften til valerianrot for hvile og avslappende søvn

Valerian er den velutprøvde medisinske urten mot nervøsitet, søvnløshet eller generell rastløshet.I antikkens Hellas ble det ansett som et universalmiddel, men det var først på slutten av 1700-tallet at leger ble klar over de beroligende og søvnfremkallende effektene av valerian. . Valerian er en flerårig plante, vokser til en høyde på 100 cm og blomstrer fra juli til september med mange små, lys rosa til hvite blomster. Dens verdifulle røtter starter fra en kort, vertikal, gråbrun grunnstamme (rhizom), vokser opp til 20 centimeter lang og 2 til 5 millimeter tykk. Effektive krefter: Ingrediensene virker hemmende på budbringerstoffer i sentralnervesystemet og virker dermed beroligende og fremmer innsovning og nattesøvn. Valeriante: Hell 250 ml kokende vann over 3 gram tørket og revet valerianrot eller en teskje tørkede blader og la teen trekke i 10 til 20 minutter. På kjøkkenet: Som slektning til lammesalat er den friske vårgrønne valerian et godt tilskudd til villurtesalater. Blomstene er også spiselige. **Naturlig beliggenhet**: Valerian er hjemmehørende i Europa og de tempererte sonene i Asia som en vill plante og liker å vokse på fuktige og skyggefulle steder. **Vellykket dyrking:** Den beste tiden å så valerian er i mars og april. Frøene kan deretter drysses direkte på hagebedene eller karene. DerValerian trenger lys for å spire, frøene skal bare presses lett ned i urte- eller pottejord. Dyrking innendørs er mulig hele året. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på den voksende jorda. Gjør kulturkaret lyst ogvarm ved 20 til 25 grader Celsius. Hold jordoverflaten fuktig (f.eks. med en vannsprøyte), men ikke våt.Ved direkte såing eller etter utstikking (ompotting), bruk litt bredere beholdere, da plantens røtter har en tendens til å utvikle seg i bredden i stedet for i dybden. **Den beste beliggenheten:** Valerian liker sol eller delvis skygge og nesten hvilken som helst jord, men foretrekker fuktige og sumpete steder. **Optimal omsorg:** Valerian er ukomplisert og krever ingen spesiell omsorg. Bare jorda skal alltid være litt fuktig.Først i det andre året er det verdt å ta røttene for te og andre formål. Du kan høste blomstene fra juli til august og røttene i oktober. Fjern rotfibrene og plasser den noe stikkende luktende roten på et kjølig, godt ventilert sted for å tørke i ca 3 måneder. Knopper tørkes alltid og brytes deretter naturlig ned når de håndteres. **Om vinteren:** Valerian er frostbestandig uten spesiell beskyttelse.



Waleriana
Valeriana officinalis
Moc korzenia kozłka do odpoczynku i dobrego snu

Kozłek lekarski to klasyczne zioło lecznicze przeciw nerwowości, zaburzeniom snu i ogólnemu niepokojowi. W starożytnej Grecji uważano ją za uniwersalny środek leczniczy, ale dopiero pod koniec XVIII wieku lekarze odkryli uspokajające i usypiające działanie zioła. Kozłek lekarski to wieloletnia roślina dorastająca do 100 cm wysokości i produkująca w okresie kwitnienia, od lipca do września, liczne, drobne, jasnoróżowe lub białe kwiaty. Jej cenne korzenie wyrastają z krótkiego, pionowego szaro-brązowego podkładki, dorastają do 20 cm długości i 2 do 5 cm grubości. Substancje czynne: Substancje czynne kozłka lekarskiego działają osłabiająco na przekaźniki ośrodkowego układu nerwowego i ułatwiają uspokojenie i zasypianie. Herbata: Zalej 3 g wysuszonych i zmielonych korzeni ziela lub jedną łyżeczkę liści 250 ml gorącej wody i pozostaw herbatę na wolnym ogniu przez 10 do 20 minut. W kuchni: Kozłek lekarski jest bliskim krewnym roszponki i może być dobrze stosowany jako świeży zielony dodatek do sałatek z dzikich ziół. Kwiaty są również dobre do jedzenia. **Naturalne położenie**: Dzika odmiana kozłka lekarskiego ma swoje naturalne siedlisko w Europie i umiarkowanych regionach Azji, gdzie często rośnie w wilgotnych i zacienionych miejscach. **Udana uprawa:** Najlepszy czas na wysiew na zewnątrz to marzec i kwiecień. Nasiona można rozsiać bezpośrednio na rabacie lub w wannie. Kozłek lekarski jest lekkim kiełkującym i nasiona należy tylko lekko wyciskać na kompost doniczkowy lub ziemię ziołową. Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby ziemia nie wyschła, ale nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmuj ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w miejscu jasnym i ciepłym o temperaturze od 20 ° C do 25 ° Celsjusza i utrzymuj ziemię - na przykład za pomocą rozpylacza wody - wilgotną, ale nie mokrą. Do bezpośredniego wysiewu lub przesadzania sadzonek po wykarczowaniu, **Najlepsza lokalizacja:** Kozłek lekarski może rosnąć w miejscach nasłonecznionych lub półcienistych oraz prawie na każdym typie gleby, ale preferuje stanowiska wilgotne i bagniste. **Optymalna pielęgnacja:** Waleriana jest dość łatwa w uprawie i nie wymaga specjalnej pielęgnacji. Ziemia powinna być zawsze lekko wilgotna. Korzeń może być używany od drugiego roku. Kwiaty można zbierać w lipcu i sierpniu, a korzenie w październiku. Po prostu usuń włókna i wysusz nieco węszące korzenie w chłodnym i przewiewnym miejscu przez około trzy miesiące. Kwiaty należy zawsze wysuszyć i rozpadną się podczas przenoszenia. **W zimę:** Kozłek lekarski jest całkowicie mrozoodporny i zimą nie wymaga specjalnej ochrony.



Valeriana
Valeriana officinalis
O poder da raiz de valeriana para descanso e sono reparador

A valeriana é a erva medicinal bem experimentada para o nervosismo, insônia ou inquietação geral. Na Grécia antiga era considerada uma panacéia, mas foi somente no final do século 18 que os médicos se deram conta dos efeitos calmantes e indutores do sono da valeriana. . A valeriana é uma planta perene, cresce até uma altura de 100 cm e floresce de julho a setembro com numerosas flores pequenas, rosa claro a branco. Suas valiosas raízes partem de um porta-enxerto curto, vertical e marrom-acinzentado (rizoma), crescem até 20 centímetros de comprimento e 2 a 5 milímetros de espessura. Forças eficazes: Os ingredientes têm um efeito inibidor sobre as substâncias mensageiras no sistema nervoso central e, portanto, têm um efeito calmante e promovem o adormecimento e o sono durante a noite. Chá de valeriana: despeje 250 ml de água fervente sobre 3 gramas de raiz de valeriana seca e ralada ou uma colher de chá de folhas secas e deixe o chá em infusão por 10 a 20 minutos. Na cozinha: como parente da alface-de-cordeiro, a valeriana fresca é um bom complemento para saladas de ervas silvestres. As flores também são comestíveis. **Localização natural**: A valeriana é nativa da Europa e das zonas temperadas da Ásia como uma planta selvagem e gosta de crescer em locais úmidos e sombreados. **Cultivo bem sucedido:** A melhor época para semear valeriana é em março e abril. As sementes podem então ser polvilhadas diretamente nos canteiros ou banheiras do jardim. LáA valeriana precisa de luz para germinar, as sementes devem ser levemente pressionadas na erva ou no solo para vasos. O cultivo dentro de casa é possível durante todo o ano. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. Torne o recipiente de cultura brilhante equente de 20 a 25° Celsius. Mantenha a superfície do solo úmida (por exemplo, com um pulverizador de água), mas não molhada.Na semeadura direta ou após a repicagem (repotting), use recipientes um pouco mais largos, pois as raízes da planta tendem a se desenvolver mais em largura do que em profundidade. **A melhor localização:** Valerian gosta de sol ou sombra parcial e quase qualquer solo, mas prefere locais úmidos e pantanosos. **Cuidado ideal:** A valeriana é simples e não requer cuidados especiais. Apenas o solo deve estar sempre levemente úmido.Só no segundo ano vale a pena tirar as raízes para chás e outros fins. Você pode colher as flores de julho a agosto e as raízes em outubro. Remova as fibras da raiz e coloque a raiz de cheiro um tanto pungente em um local fresco e bem ventilado para secar por cerca de 3 meses. Os botões são sempre secos e depois se decompõem naturalmente quando manuseados. **No inverno:** A valeriana é resistente ao gelo sem proteção especial.



Plante medicinale - Valeriană
Valeriana officinalis
Puterea rădăcinii de valeriană pentru odihnă și un somn bun

Valeriana este planta medicamentoasă încercată și testată pentru nervozitate, tulburări de somn sau neliniște generală.În Grecia antică era considerat un panaceu, dar abia la sfârșitul secolului al XVIII-lea medicii au devenit conștienți de efectele calmante și de promovare a somnului valerianei. Valeriana este perenă, atinge o înălțime de 100 cm și înflorește din iulie până în septembrie, cu numeroase flori mici, roz deschis până la albe. Rădăcinile sale valoroase provin dintr-un rizom scurt, vertical, gri-maroniu, pot avea o lungime de până la 20 de centimetri și o grosime de 2 până la 5 milimetri. Forțe acționale: Ingredientele inhibă substanțele mesager din sistemul nervos central și au astfel un efect calmant și favorizează somnul și somnul. Ceai de valeriană: Se toarnă 3 grame de rădăcină de valeriană uscată și rasă sau o linguriță de frunze uscate cu 250 ml apă clocotită și se lasă ceaiul să se absoarbă timp de 10 până la 20 de minute. În bucătărie: Ca rudă a salatei de miel, verdele proaspăt de primăvară al valerienei este un bun adaos la salatele de plante sălbatice. Florile sunt, de asemenea, comestibile. **Locație naturală**: Valeriana este originară din Europa și din zonele temperate din Asia ca plantă sălbatică și îi place să crească în locuri umede și umbrite. **Cultivare de succes:** Cel mai bun moment pentru a semăna valeriana este martie și aprilie. Semințele pot fi apoi presărate direct pe paturile de grădină sau pe găleți. Deoarece valeriana este un germinator ușor, semințele ar trebui să fie presate ușor numai în plantă sau în sol. Creșterea în casă este posibilă pe tot parcursul anului. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscare. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mucegaiului pe solul de cultivare. Așezați recipientul pentru semințe într-un loc ușor și cald, la 20-25 ° Celsius. Păstrați suprafața pământului umedă (de exemplu, cu un pulverizator de apă), dar nu umedă. Utilizați recipiente ușor mai largi pentru însămânțare directă sau după smulgere (repotting), **Cea mai bună locație:** Valeriană îi place soarele sau umbra parțială și aproape orice sol, dar preferă locațiile umede și mlăștinoase. **Îngrijire optimă:** Valeriana este simplă și nu necesită nicio îngrijire specială. Doar pământul trebuie să fie întotdeauna ușor umed. Abia în al doilea an merită să luați rădăcinile pentru ceaiuri și alte scopuri. Puteți recolta florile din iulie până în august și rădăcinile în octombrie. Îndepărtați fibrele rădăcinii și așezați rădăcina mirositoare oarecum înțepătoare într-un loc răcoros și bine ventilat timp de aproximativ 3 luni pentru a se usca. Florile sunt întotdeauna uscate și apoi se dezintegrează singure atunci când sunt manipulate. **În iarnă:** Valeriana este rezistentă la îngheț, fără protecție specială.

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



Läkemedelsväxter - Valerian

Valeriana officinalis

Valerianrotens kraft för vila och en god natts sömn

Valerian är den beprövade medicinska örten för nervositet, sömnstörningar eller allmän rastlöshet. I antika Grekland ansågs det som ett universalmedel, men det var inte förrän i slutet av 1700-talet som läkare blev medvetna om de lugnande och sömnfrämjande effekterna av valerian. Valerian är flerårig, når en höjd av 100 cm och blommar från juli till september med många små, ljusrosa till vita blommor. Dess värdefulla rötter kommer från en kort, vertikal, gråbrun rhizom, kan vara upp till 20 centimeter lång och 2 till 5 millimeter tjock. Verkande krafter: Ingredienserna hämmar budbärare i centrala nervsystemet och har därmed en lugnande effekt och främjar sömn och sömn genom. Valerian te: 3 gram torkad och riven valerianrot eller en tesked torkade löv häll 250 ml kokande vatten över dem och låt teet branta i 10 till 20 minuter. I köket: Som släkting till lammets sallad är den friska vårgröna av valerian ett bra komplement till vilda örtsallader. Blommorna är också ätbara. **Naturligt läge**: Valerian är infödd i Europa och de tempererade zonerna i Asien som en vild växt och gillar att växa på fuktiga och skuggiga platser. **Framgångsrik odling:** De bästa tiderna att så valerian är mars och april. Fröna kan sedan strö direkt på trädgårdssängarna eller hinkarna. Eftersom valerian är en lätt groning, bör fröna endast pressas lätt in i örten eller potten. Att växa i huset är möjligt året runt. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. Placera fröbehållaren på en lätt och varm plats vid 20 till 25 ° Celsius. Håll jordytan fuktig (t.ex. med en vattenspruta) men inte våt. Använd något bredare behållare för direkt sådd eller efter stickning (ompottning), **Den bästa platsen:** Valerian gillar sol eller halvskugga och nästan vilken jord som helst, men föredrar fuktiga och träskiga platser. **Optimal vård:** Valerian är okomplicerad och kräver ingen särskild vård. Endast jorden ska alltid vara något fuktig. Först under det andra året är det värt att ta rötterna för te och andra ändamål. Du kan skörda blommorna från juli till augusti och rötterna i oktober. Ta bort rotfibrerna och placera den lite stickande luktande roten på en sval, väl ventilerad plats för att torka i cirka 3 månader. Blommor torkas alltid och sönderdelas sedan av sig själva när de hanteras. **På vintern:** Valerian är frostbeständig utan särskilt skydd.



Valeriána lekárska

Valeriana officinalis

Sila koreňa valeriány lekárskej pre odpočinok a pokojný spánok

Valeriána lekárska je osvedčená liečivá bylina na nervozitu, nespavosť či celkový nepokoj.V starovekom Grécku bola považovaná za všeliek, no až koncom 18. storočia si lekári uvedomili upokojujúce a spánok navodzujúce účinky valeriány. . Valeriána lekárska je trvalka, dorastá do výšky 100 cm a kvitne od júla do septembra početnými drobnými, svetloružovými až bielymi kvetmi. Jeho cenné korene vychádzajú z krátkeho, zvislého, sivohnedého podpníka (podzemku), dorastajú do dĺžky 20 centimetrov a hrúbky 2 až 5 milimetrov. Účinné sily: Zložky majú inhibičný účinok na prenášače látok v centrálnom nervovom systéme, a tak majú upokojujúci účinok a podporujú zaspávanie a spánok počas noci. Čaj z valeriány lekárskej: 3 gramy sušeného a nastrúhaného koreňa valeriány lekárskej alebo čajovú lyžičku sušených listov zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte čaj lúhovať 10 až 20 minút. V kuchyni: Ako príbuzný jahňacieho šalátu je svieža jarná zeleň valeriány dobrým doplnkom do šalátov z divokých bylín. Kvety sú tiež jedlé. **Prirodzená poloha**: Valeriána lekárska pochádza z Európy a miernych pásiem Ázie ako divoká rastlina a rada rastie na vlhkých a tienistých miestach. **Úspešná kultivácia:** Najlepší čas na výsev valeriány je v marci a apríli. Semená potom môžu byť posypané priamo na záhradné záhony alebo vane. TamValeriána potrebuje na klíčenie svetlo, semienka treba len zľahka zatlačiť do bylinkovej alebo črepníkovej zeminy. Pestovanie v interiéri je možné po celý rok. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. To zabraňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Urobte kultúrnu nádobu svetlú ateplo na 20 až 25 °C. Udržujte povrch pôdy vlhký (napríklad pomocou rozprašovača vody), ale nie mokrý.Pri priamom výseve alebo po vypichovaní (presádzaní) používajte o niečo širšie nádoby, pretože korene rastliny majú tendenciu sa rozvíjať skôr do šírky ako do hĺbky. **Najlepšie umiestnenie:** Valeriána má rada slnko alebo polotieň a takmer akúkoľvek pôdu, ale uprednostňuje vlhké a bažinaté polohy. **Optimálna starostlivosť:** Valeriána je nekomplikovaná a nevyžaduje žiadnu špeciálnu starostlivosť. Len pôda by mala byť vždy mierne vlhká.Iba v druhom roku stojí za to odobrať korene na čaje a iné účely. Kvety môžete zbierať od júla do augusta a korene v októbri. Odstráňte koreňové vlákna a trochu štipľavo zapáchajúci koreň umiestnite na chladné, dobre vetrané miesto, aby sušil asi 3 mesiace. Púčiky sú vždy vysušené a potom sa pri manipulácii prirodzene rozkladajú. **V zime:** Valeriána je mrazuvzdorná bez špeciálnej ochrany.



Baldrijan

Valeriana officinalis

Moč korenine baldrijana za počitek in miren spanec

Baldrijan je preizkušeno zdravilo proti živčnosti, nespečnosti ali splošni nemirnosti, v stari Grčiji je veljal za zdravilo, vendar so šele konec 18. stoletja zdravniki spoznali pomirjujoče in uspavalne učinke baldrijana. . Baldrijan je trajnica, zraste do višine 100 cm in cveti od julija do septembra s številnimi majhnimi, svetlo rožnatimi do belimi cvetovi. Njegove dragocene korenine izhajajo iz kratke, navpične, sivo rjave podlage (rizoma), zrastejo do 20 centimetrov v dolžino in od 2 do 5 milimetrov v debelino. Učinkovitost: Sestavine delujejo zaviralno na prenašalce v centralnem živčnem sistemu in tako delujejo pomirjujoče ter spodbujajo uspavanje in spanje vso noč. Baldrijanov čaj: 3 g posušene in nastrgane baldrijanove korenine ali čajne žličke posušenih listov prelijte z 250 ml vrele vode in pustite čaj stati 10 do 20 minut. V kuhinji: kot sorodnica jagnječje solate je sveža spomladanska zelenjava baldrijana dober dodatek k solatam iz divjih zelišč. Užitni so tudi cvetovi. **Naravni habitat**: Baldrijan je kot divja rastlina doma v Evropi in zmernih pasovih Azije in rad raste na vlažnih in senčnih legah. **Navodila za gojenje:** Najprimernejši čas za setev baldrijana je marec in april. Semena lahko nato potresete neposredno na gredice ali kadi. tamBaldrijan za kalitev potrebuje svetlobo, seme je treba le rahlo vtlačiti v zemljo za zelišča ali lončke. Gojenje v zaprtih prostorih je možno vse leto. Posodo z kulturo pokrijte s folijo za živila, ki jo opremite z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni zemlji. Naj bo posoda s kulturo svetla intoplo pri 20 do 25°C. Površino tal naj bo vlažna (npr. z vodnim razpršilcem), vendar ne mokra.Pri direktni setvi ali po pikiranju (presaditvi) uporabimo nekoliko širše posode, saj se korenine rastline bolj razvijajo v širino kot v globino. **Najboljša lokacija:** Baldrijan ima rad sonce ali polsenco in skoraj vsa tla, raje pa ima vlažne in močvirnate lege. **Optimalna nega:** Baldrijan je nezapleten in ne zahteva posebne nege. Le tla morajo biti vedno rahlo vlažna.Šele v drugem letu je vredno jemati korenine za čaje in druge namene. Cvetove lahko nabirate od julija do avgusta, korenine pa oktobra. Odstranite koreninska vlakna in korenino z nekoliko ostrim vonjem postavite na hladno, dobro prezračeno mesto, da se suši približno 3 mesece. Popki so vedno posušeni in se nato med rokovanjem naravno razgradijo. **V zimskem času:** Baldrijan je brez posebne zaščite odporen proti zmrzali.



Valeriana

Valeriana officinalis

La fuerza de la raíz de valeriana para el descanso y un sueño reponedor.

La valeriana es un remedio muy popular para el insomnio, nerviosismo o desasosiego. En la antigua Grecia se consideraba un curalotodo y a partir del siglo XVIII los médicos se fijaron en el efecto calmante y fomentador del sueño. La valeriana es una planta perenne, alcanza alturas de hasta 100 metros y florece de julio a septiembre con numerosas flores rosadas a blancas. Sus valiosas raíces salen desde un rizoma vertical, corto y de color gris a marrón y alcanzan una longitud de 20 centímetros y un grosor de entre dos a cinco milímetros. Fuerzas actuantes: las sustancias tienen un efecto inhibidor a los transmisores del sistema nervioso central por lo que son relajantes y favorecen el sueño. Té de valeriana: vierta 250ml de agua hirviendo sobre 3 gramos de raíz de valeriana desecada y rallada, o una cucharada de hojas secas, y deje reposar durante 20 minutos. En la cocina: como familiar de la hierba de los canónigos la hierba de la valeriana es fresca, un buen complemento para una ensalada de hierbas silvestres. Las hojas son igualmente comestibles. **Ubicación natural**: La valeriana es nativa como planta silvestre en Europa y en las zonas templadas de Asia y crece en lugares húmedos y sombreados. **Cultivo exitoso:** La mejor época para sembrar la valeriana en exterior son los meses de marzo y abril. Las semillas se pueden esparcir sobre la tierra en arriate o maceta. La semilla necesita luz para la germinación por lo que se recomienda presionarlas en la tierra para el cultivo de hierbas o sustrato. En interior se puede criar durante todo el año. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujeréelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido a alrededor de 20 a 25 grados y mantenga el sustrato húmedo (por ejemplo, rociándolo con un spray), pero no mojado. Cuando trasplante las plántulas tenga en cuenta que las raíces crecen a lo ancho y elija correspondientemente un macetero suficientemente ancho. **La mejor ubicación:** La valeriana requiere un sitio entre soleado y semi sombra, casi todos los suelos, pero prefiere ubicaciones húmedas y pantanosas. **Cuidado óptimo:** La valeriana es muy sencilla de cuidar y no tiene requisitos especiales. Solamente la tierra debe estar siempre ligeramente húmeda. A partir del segundo año se pueden retirar las raíces para utilizarlas para té u otro uso. De julio a agosto puede colectar las flores y en octubre las raíces. Retire las fibras de las raíces y manténgalas durante 3 meses en un lugar seco y fresco para que se sequen. Las flores siempre se secan y se deshacen solas manipulándolas. **En el invierno:** La valeriana es tolerante a heladas.

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



Kozlík lékařský

Valeriana officinalis

Síla kořene kozlíku lékařského pro odpočinek a klidný spánek

Kozlík lékařský je osvědčená léčivá bylina na nervozitu, nespavost nebo celkový neklid.Ve starověkém Řecku byl považován za všelék, ale až koncem 18. století si lékaři uvědomili uklidňující účinky kozlíku lékařského a navozující spánek. . Kozlík lékařský je trvalka, dorůstá do výšky 100 cm a kvete od července do září četnými drobnými, světle růžovými až bílými květy. Jeho cenné kořeny vycházejí z krátkého, svislého, šedohnědého podnože (oddenku), dorůstají délky až 20 centimetrů a tloušťky 2 až 5 milimetrů. Účinné síly: Složky mají inhibiční účinek na přenašečové látky v centrálním nervovém systému, a tak mají uklidňující účinek a podporují usínání a spánek přes noc. Kozlíkový čaj: 3 gramy sušeného a nastrouhaného kořene kozlíku lékařského nebo lžičku sušených listů zalijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 až 20 minut louhovat. V kuchyni: Jako příbuzný jehněčího salátu se svěží jarní zeleň kozlíku lékařského hodí do divokých bylinkových salátů. Květy jsou také jedlé. **Přirozená poloha**: Kozlík lékařský pochází z Evropy a mírných pásem Asie jako divoká rostlina a rád roste na vlhkých a stinných místech. **Úspěšné pěstování:** Nejlepší doba pro výsev kozlíku lékařského je v březnu a dubnu. Semena pak mohou být nasypána přímo na zahradní záhony nebo vany. TamKozlík lékařský potřebuje ke klíčení světlo, semínka by měla být jen lehce zatlačena do bylinkové nebo zalévací zeminy. Pěstování v interiéru je možné po celý rok. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísní na rostoucí půdě. Udělejte nádobu s kulturou světlou ateplo na 20 až 25 °C. Udržujte povrch půdy vlhký (např. rozprašovačem vody), ale ne mokrý.Při přímém výsevu nebo po vypichování (přesazování) používejte o něco širší nádoby, protože kořeny rostliny mají tendenci se rozvíjet spíše do šířky než do hloubky. **Nejlepší umístění:** Kozlík má rád slunce nebo polostín a téměř jakoukoli půdu, preferuje však vlhká a bažinatá místa. **Optimální péče:** Valeriána je nekomplikovaná a nevyžaduje žádnou zvláštní péči. Pouze půda by měla být vždy mírně vlhká.Teprve ve druhém roce se vyplatí odebírat kořeny na čaje a jiné účely. Květy můžete sklízet od července do srpna a kořeny v říjnu. Odstraňte kořenová vlákna a poněkud pronikavě páchnoucí kořen umístěte na chladné, dobře větrané místo, aby schnul asi 3 měsíce. Pupeny se vždy suší a pak se při manipulaci přirozeně rozkládají. **V zimě:** Kozlík lékařský je mrazuvzdorný bez speciální ochrany.



Kediotu

Valeriana officinalis

Dinlenme ve dinlendirici uyku için kediotu kökünün gücü

Kediotu, sinirlilik, uykusuzluk veya genel huzursuzluk için iyi denenmiş şifalı bir bitkidir.Antik Yunanistan'da her derde deva olarak kabul edildi, ancak 18. yüzyılın sonuna kadar doktorlar kediotu sakinleştirici ve uyku uyandırıcı etkilerinin farkına vardılar. . Kediotu çok yıllık, 100 cm yüksekliğe kadar büyür ve çok sayıda küçük, açık pembe ila beyaz çiçeklerle Temmuz'dan Eylül'e kadar çiçek açar. Değerli kökleri kısa, dikey, gri-kahverengi bir anaçtan (rizom) başlar, 20 santimetre uzunluğa ve 2 ila 5 milimetre kalınlığa kadar büyür. Etkili kuvvetler: Bileşenler, merkezi sinir sistemindeki haberci maddeler üzerinde engelleyici bir etkiye sahiptir ve bu nedenle sakinleştirici bir etkiye sahiptir ve uykuya dalmayı ve gece boyunca uyumayı destekler. Kediotu çayı: 3 gram kurutulmuş ve rendelenmiş kediotu kökü veya bir çay kaşığı kuru yaprak üzerine 250 ml kaynar su dökün ve çayın 10 ila 20 dakika demlenmesini sağlayın. Mutfakta: Kuzu marulunun akrabası olan kediotu taze bahar yeşili, yabani ot salatalarına iyi bir katkı sağlar. Çiçekler de yenilebilir. **Doğal konum**: Valerian yabani bir bitki olarak Avrupa'ya ve Asya'nın ılıman bölgelerine özgüdür ve nemli ve gölgeli yerlerde büyümeyi sever. **Başarılı yetiştirme:** Kediotu ekmek için en iyi zaman Mart ve Nisan aylarıdır. Tohumlar daha sonra doğrudan bahçe yataklarına veya küvetlere serpilebilir. OrasıKediotu çimlenmek için ışığa ihtiyaç duyar, tohumlar sadece bitki veya saksı toprağına hafifçe bastırılmalıdır. İç mekanda ekim tüm yıl boyunca mümkündür. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. Kültür kabını parlak hale getirin ve20 ila 25 ° C'de sıcak. Toprak yüzeyini nemli tutun (örn. su püskürtücü ile) ancak ıslak tutmayın.Doğrudan ekim yaparken veya diktikten sonra (tekrar saksılama), biraz daha geniş kaplar kullanın, çünkü bitkinin kökleri derinlikten ziyade genişlikte gelişme eğilimindedir. **En iyi konum:** Kediotu güneşi veya kısmi gölgeyi ve hemen hemen her türlü toprağı sever, ancak nemli ve bataklık yerleri tercih eder. **Optimum bakım:** Kediotu karmaşık değildir ve özel bir bakım gerektirmez. Sadece toprak daima hafif nemli olmalıdır.Sadece ikinci yılda çaylar ve diğer amaçlar için kök salmaya değer. Çiçekleri Temmuz'dan Ağustos'a kadar, kökleri ise Ekim'de toplayabilirsiniz. Kök liflerini çıkarın ve biraz keskin kokulu kökü yaklaşık 3 ay kuruması için serin, iyi havalandırılan bir yere koyun. Tomurcuklar her zaman kurutulur ve dokunulduğunda doğal olarak ayrışır. **Kışın:** Valerian, özel koruma olmaksızın dona karşı dayanıklıdır.



Macskagyökér

Valeriana officinalis

A macskagyökér ereje a pihenéshez és a nyugodt alváshoz

A macskagyökér az idegesség, álmatlanság vagy általános nyugtalanság ellen jól bevált gyógynövény, az ókori Görögországban csodaszernek számított, de csak a 18. század végén ismerték meg az orvosok a macskagyökér nyugtató és elalvást okozó hatását. . A macskagyökér évelő, 100 cm magasra nő, júliustól szeptemberig virágzik, számos apró, világos rózsaszíntől fehérig terjedő virággal. Értékes gyökerei egy rövid, függőleges, szürkésbarna alanyból (rizómából) indulnak ki, akár 20 centiméter hosszúra és 2-5 milliméter vastagra is megnőnek. **Természetes elhelyezkedés**: A macskagyökér Európában és Ázsia mérsékelt égövi övezeteiben őshonos vadon élő növény, és szereti a nedves és árnyékos helyeket. **Sikeres termesztés:** A valerian vetésére a legjobb idő március és április. A magvakat ezután közvetlenül a kerti ágyásokra vagy kádakba szórhatjuk. OttA valeriánnak fényre van szüksége a csíráztatáshoz, a magokat csak enyhén préseljük bele gyógynövény- vagy virágföldbe. A beltéri termesztés egész évben lehetséges. Fedje le a tenyészedényt ragasztófóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Tedd fényessé a kultúredényt és20-25 Celsius fokos meleg. A talaj felszínét tartsa nedvesen (pl. vízpermetezővel), de ne nedvesen.Közvetlen vetésnél vagy kiszúrás után (átültetés) használjunk valamivel szélesebb edényeket, mivel a növény gyökerei inkább szélességben, mint mélységben fejlődnek. **A legjobb hely:** A valerian szereti a napot vagy a részleges árnyékot és szinte bármilyen talajt, de a nyirkos és mocsaras helyeket kedveli. **Optimális gondozás:** A valerian nem bonyolult, és nem igényel különösebb gondosságot. Csak a talaj legyen mindig enyhén nedves.Csak a második évben érdemes a gyökereket teához és egyéb célokra szedni. A virágokat júliustól augusztusig, a gyökereket pedig októberben lehet betakarítani. Távolítsa el a gyökérszálakat, és helyezze a kissé szúrós szagú gyökeret hűvös, jól szellőző helyre, hogy körülbelül 3 hónapig száradjon. A rügyek mindig megszáradnak, majd kezeléskor természetesen lebomlanak. **Télen:** A valerian különleges védelem nélkül fagyálló.

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

セイヨウカノコソウ

Valeriana officinalis

根は落ち着きと良質の睡眠を提供

神経や睡眠障害または一般的な不安などに対する古典的な薬草です。古代ギリシャでは万能薬と考えられていましたが、18世紀末に医師が落ち着きと鎮静効果を発見しました。多年草で100㎝の高さに成長し、7月～9月には小さな淡いピンクから白い花をたくさん咲かせます。その貴重な根は短くグレーブラウンの根茎は長さ20cm厚さ2〜5cmに成長します。
活性物質：中枢神経系のメッセンジャー物質に作用を及ぼし鎮静および入眠の効果があります。ハーブティー：3gの乾燥した根を砕いたもの、または小さじ山盛り1杯の葉を250㎖のお湯に入れ10分～20分煮詰めてください。キッチンで：マーシュの親類でもあり新鮮なワイルドハーブサラダに加えて楽しめます。花も美味しいです。

自然な場所: ヨーロッパまたはアジアの温暖な地域で生息しており、湿気のある日陰で生育しています。

栽培成功:
種子繁殖に最適な時期は3月と4月です。屋外の花壇に直接植えることもできますし、鉢植えでも栽培できます。光発芽種子なので種は栽培用土またはハーブ用土壌に軽く押し付けて下さい。種子繁殖は室内で年間を通して可能です。サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2～3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20℃〜25℃の明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます　-　例えば水をスプレーなどを使用し　-　濡らすのではなく湿らせます。根は深く発達するので、直接または植え替えの場合は深さのある鉢を使用してください。

最高のロケーション: 日当たりの良い場所または日陰でほぼ全ての土壌で栽培できますが、湿気や沼地などの環境を好みます。

最適なケア:
特別な手入れの必要のない手間のかからない植物です。土壌は常に湿った状態に保ってください。根は2年目以降から使用することができます。花は7月～8月に、根は10月に収穫できます。根の繊維を取り除き涼しく風通しの良い場所で約3ヶ月間乾燥させてください。花は乾燥すると扱っている間に簡単にバラバラになります。

冬に: 耐寒性を備えており、冬の間の特別な保護は必要ありません。

SKU: 15221 / Baldrian

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