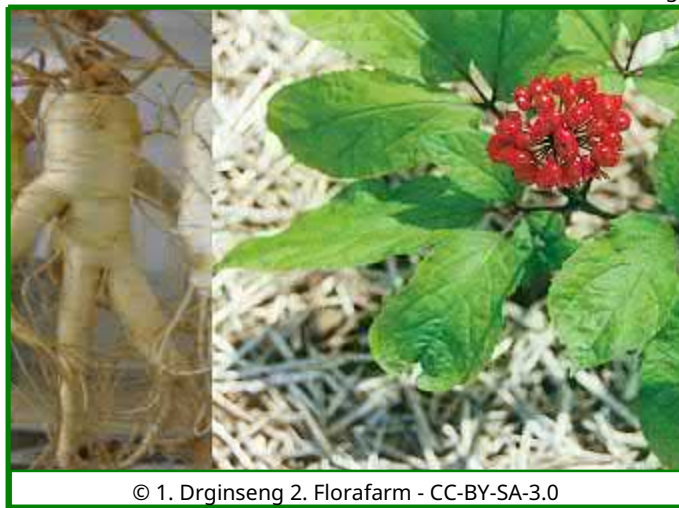


# SAFLAX®



Tips



© 1. Drginseng 2. Florafarm - CC-BY-SA-3.0

## Panax ginseng

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



## Истински корейски женшен

Panax ginseng

### Най-ценното лечебно растение в китайската медицина

Китайската медицина смята женшена за едно от най-ценните лечебни растения, като се използва най-вече коренът, който понякога прилича на човешка форма, но също така листа и стъбла. Цени до 25 000 долара се плащат за корени с голяма човешка и мъжка прилика. Високите пазарни цени доведоха до факта, че части от популацията са определени като нуждаещи се от защита във Вашингтонската конвенция за защита на видовете и дивите популации до голяма степен се считат за изчезнали. Ефективни сили: Твърди се, че сапонините, съдържащи се в растението, подобряват сърдечната дейност, дишането и имунната система, а нивата на кръвната захар, мазнините и холестерола намаляват. Ботаническото име отразява гореспломенатите значения: Panax = гръцки = вселечебен / Ginseng = китайски jen shen = човешки корен. Чай: Един грам корен на прах се залива със 100 мл вряща вода. Една-две чаши на ден действат ободряващо. **Естествено местоположение:** Естествените местобитания на женшена могат да бъдат намерени в североизточните китайски провинции, в Северна Корея и в южната част на руския регион Приморие. **Успешно отглеждане:** Отглеждането от семена на закрито е възможно през цялата година. Женшенът е така нареченият студен зародиш и е най-добре да се култивира в купа. Притиснете семената само леко в рохкав и влажен, но не мокър субстрат за отглеждане и поставете купата на светло място при около 20° Целзий. Поддържайте хранителната среда влажна, но не мокра. След две до четири седмици е необходим период на охлаждане от две до четири седмици, през който температурата на околната среда в тавата за семена трябва да бъде само около 5° по Целзий. Поникването настъпва към края на този период на охлаждане. **Най-доброто местоположение:** Частично засенчено място без пряко слънце е идеално, тъй като листата изгарят бързо и растението умира. **Оптимална грижа:** Женшенът предпочита несъдържащ варовик, богат на хумус и пропусклив растителен субстрат. Женшенът може да се отглежда добре на закрито, но е подходящ и за градини поради своята устойчивост на замръзване. През август можете да насърчите развитието на силни корени, като дадете органичен тор. Прибиране на реколтата: От третата година растението образува червени съцветия, а от четири до шест години шиповидните човешки корени могат да се изкопаят и изсушат. Това се прави най-добре през есента, когато надземните части на растението са се оттеглили. След измиване коренът се суши във фурна при максимум 40° по Целзий с леко отворена врата, след това се смита на прах и се съхранява на хладно в съд от тъмно стъкло. **През зимата:** Женшенът обича да зимува в хладно помещение при около 8° по Целзий. Трябва да поддържате почвата леко влажна. В градината дебел слой сламен мулч предпазва корените от замръзване.



## Ægte koreansk ginseng

Panax ginseng

### Den mest værdifulde lægeplante i kinesisk medicin

Kinesisk medicin tæller ginseng som en af de mest værdifulde lægeplanter, hvorved mest roden, som nogle gange minder om den menneskelige form, men også blade og stængler bruges. Priser på op til \$25.000 betales for rødder med en høj menneskelig og også mandlig lighed. De høje markedspriser har ført til, at dele af bestanden er udpeget som behov for beskyttelse i Washington-konventionen om beskyttelse af arter, og vilde bestande anses stort set for at være uddøde. Effektive kræfter: Saponinerne i planten siges at forbedre hjertedydelsen, åndedrættet og immunsystemet, og blodsukker-, fedt- og kolesterolniveauet siges at være reduceret. Det botaniske navn afspejler de førnævnte betydninger: Panax = græsk = helende / Ginseng = kinesisk jen shen = menneskelig rod. Te: Hæld et gram rodpulver med 100 ml kogende vand. En eller to kopper om dagen har en opvikkende effekt. **Naturlig beliggenhed:** De naturlige levesteder for ginseng kan findes i det nordøstlige kinesiske provinser, i Nordkorea og i den sydlige del af den russiske region Primorye. **Succesfuld dyrkning:** Dyrkning fra frø indendørs er muligt hele året rundt. Ginseng er en såkaldt koldkim, og den dyrkes bedst i en skål. Pres kun frøene let ned i løst og fugtigt, men ikke fugtigt vækstsubstrat, og stil skålen et lyst sted ved omkring 20° Celsius. Hold vækstmediet fugtigt, men ikke vådt. Efter to til fire uger er det så nødvendigt med en afkølingsperiode på to til fire uger, hvor såsædsbakkens omgivelsestemperatur kun bør være omkring 5° Celsius. Spiring sker mod slutningen af denne afkølingsperiode. **Den bedste beliggenhed:** En delvis skyggefuld placering uden direkte sol er ideel, da bladene brænder hurtigt, og planten dør. **Optimal pleje:** Ginseng foretrækker et kalkfrit, humusrigt og permeabelt plantesubstrat. Ginseng kan godt dyrkes indendørs, men er også velegnet til haver på grund af sin frostbestandighed. I august kan du fremme udviklingen af stærke rødder ved at give organisk gødning. Høst: Fra det tredje år danner planten røde blomsterstande og fra fire til seks års alderen kan de spidse menneskerødder graves op og tørres. Dette gøres bedst om efteråret, når plantens luftdele er gået på pension. Efter vask tørres roden i ovnen ved maks. 40° Celsius med omvørdning let åben, males derefter til pulver og opbevares køligt i en mørk glasbeholder. **Om vinteren:** Ginseng kan lide at overvintre i et køligt rum ved omkring 8° Celsius. Du skal holde jorden lidt fugtig. I haven beskytter et tykt lag halmuld rødderne mod frost.



## Echter Koreanischer Ginseng

Panax ginseng

### Die wertvollste Heilpflanze der chinesischen Medizin

Die chinesische Medizin zählt Ginseng zu einer der wertvollsten Heilpflanzen, wobei zumeist die manchmal der Menschenform ähnelnde Wurzel, aber auch Blätter und Stiele Anwendung finden. Für Wurzeln mit hoher menschlicher und zudem männlicher Ähnlichkeit werden Preise bis zu 25.000 Dollar bezahlt. Die hohen Marktpreise haben dazu geführt, dass Teilbestände im Washingtoner Artenschutzübereinkommen CITES als schutzbedürftig ausgewiesen werden und Wildbestände weitgehend als ausgerottet gelten. Wirkende Kräfte: Die in der Pflanze enthaltenen Saponine sollen Herzleistung, Atmung und Immunabwehr verbessern und Blutzucker-, Fett- und Cholesterolgehalt senken werden. Der botanische Name spiegelt die vorgenannten Bedeutungen wieder: Panax = griechisch = allheilend / Ginseng = chinesisches jen shen = Menschenwurzel. Tee: Gießen Sie ein Gramm Wurzelpulver mit 100 ml siedendem Wasser auf. Ein bis zwei Tassen pro Tag wirken belebend. **Naturstandort:** In nordöstlichen chinesischen Provinzen, im Norden Koreas und in Süden der russischen Region Primorje finden sich die Naturstandorte des Ginseng. **Anzucht:** Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Ginseng ist ein sogenannter Kaltkeimer und die Anzucht erfolgt am besten in einer Schale. Drücken Sie die Samen nur leicht in lockeres und feuchtes, aber nicht durchnässtes Anzuchtsubstrat und stellen Sie die Schale an einen hellen Ort bei circa 20° Celsius. Halten Sie das Anzuchtsubstrat feucht, aber nicht nass. Nach zwei bis vier Wochen ist dann eine Kühlperiode von ebenfalls zwei bis vier Wochen notwendig, während der die Umgebungstemperatur der Anzuchtschale nur circa 5° Celsius betragen sollte. Gegen Ende dieser Kühlperiode erfolgt die Keimung. **Standort:** Ein halbschattiger Standort ohne direkte Sonne ist ideal, da die Blätter schnell verbrennen und die Pflanze abstirbt. **Pflege:** Am liebsten steht Ginseng in einem kalkfreien, humusreichen und durchlässigen Pflanzsubstrat. Ginseng lässt sich gut im Haus kultivieren, ist aufgrund seiner Frostsicherheit aber auch gartentauglich. Im August können Sie die Ausbildung einer kräftigen Wurzel durch Gaben von organischem Dünger fördern. Ernte: Ab dem dritten Jahr bildet die Pflanze rote Blütenstände und ab einem Alter von vier bis sechs Jahren können die spindelförmigen Menschenwurzeln ausgegraben und getrocknet werden. Dies erfolgt am besten im Herbst, wenn sich die oberirdischen Teile der Pflanze zurückgezogen haben. Nach dem Waschen wird die Wurzel im Backofen bei maximal 40° Celsius und leicht geöffneter Ofentür getrocknet, danach zu Pulver gemahlen und kühl in einem dunklen Glasgefäß aufbewahrt. **Im Winter:** Ginseng überwintert gerne in einem kühlen Raum bei circa 8° Celsius. Die Erde sollten Sie weiterhin leicht feucht halten. Im Garten schützt eine dicke Mulchschicht aus Stroh die Wurzeln vor Frost.



## Korean ginseng

Panax ginseng

### The most valuable medicinal plant in Chinese medicine

In the Chinese Medicin, Ginseng is considered one of the most precious medicinal plants. Most commonly used are its sometimes human-shaped roots, but also the leaves and stalks are useful. It is said that the saponins in the plant can support and strengthen cardiac output, respiration and the immune defence. They also have a positive effect on blood sugar, fat and cholesterol levels. The botanical name of the plant echoes this effects: Panax is Greek for panacea and Ginseng in Chinese (jen shen) means human root. Some human-shaped Ginseng roots, especially the ones resembling a man-like figure, are worth up to 25.000 \$. The high market price lead to near extinction of the wild Ginseng plant, which is why it is partly protected under the Washington Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora. Active agents: Ginseng contains saponins that are said to improve cardiac output, breathing and the immune system, and to lower blood sugar, fat and cholesterol levels. The botanical name reflects this: Panax = Greek = all-healing / Ginseng = Chinese: jen shen = human root. Tea: pour 100 ml of boiling water over one gram of the root powder. One to two cups a day are invigorating. **Natural location:** The natural habitat of the Ginseng is in the northeastern Chinese Provinces, in northern Korea and in the southern Russian region of Primorje. **Successful cultivation:** Seed propagation indoors is possible throughout the year and ideally done in a bowl. Ginseng is a cold germinator, and the seeds need only gently be pressed into loose and moderate moist potting compost. Place your seeding bowl somewhere bright with a temperature around 20° Celsius and keep the earth moist, but not wet. After two to four weeks, a cool period of another two to four weeks is necessary, where the seeding bowl has to be moved to a colder place with a temperature around 5° Celsius. At the end of this cool period the germination will start. **The best location:** In its natural habitat, the Ginseng grows in light shaded mixed woodlands and should, therefore, never be exposed to direct sunlight. Otherwise, the leaves will get burned and the whole plant dies. **Optimal care:** Best for your Ginseng is a lime-free and humus-rich, permeable planting substrate. Ginseng can easily be cultivated indoors, but is also suitable for garden since the plant is frost-resistant. In August you may give organic fertilizer to support a strong root formation. With its third year the plant will produce red coloured inflorescences, and after four to six years you can dig up the human-shaped roots and let them dry. The best time for that would be during autumn, when the aerial parts of the plant fall back. **In the winter:** Ginseng likes to be placed in a cool room during hibernation with a temperature around 8° Celsius. The earth should be kept moist. The roots of outdoor plants can be protected with a thick layer of mulch and straw during winter.



## Τόλινη Korea ženšenn

Panax ginseng

### Κόγιε väärtuslikum ravimtaim Hiina meditsiinis

Hiina meditsiin peab ženšenni üheks väärtuslikumaks ravimtaimeks, kusjuures enamasti kasutatakse juurt, mis kohati meenutab inimese kaju, aga ka lehti ja varsi. Kuni 25 000 dollari suurust hinda makstakse inimese ja ka mehe suure sarnasusega juurte eest. Kõrged turuhinnad on viinud selleni, et osa populaarsetest Washingtoni liidike kaitse konventsioonis määratletud kaitset vajavaten ja looduslike populatsioonide peetakse suure osas väljasurnuks. Tõhusad jõud: väidetavalt parandavad taimes sisalduvad saponiinid südame tööd, hingamist ja immuunsüsteemi ning väidetavalt alandavad veresuhkru, rasvade ja kolesterooli taset. Botaaniline nimi peegeldab eelmainitud tähendusi: Panax = kreeka = kõikehõlmav / ženšenn = hiina jen shen = inimese juur. Tee: valage üks gramm juurepulbrit 100 ml keeva veega. Üks-kaks tassi päevas on kosutava toimega. **Looduslik asukoht:** Ženšenni looduslike elupaiku võib leida Kirde-Hiina provintside, Põhja-Koreas ja Venemaa Primorye piirkonna lõunaosas. **Edukas kasvatamine:** Seemnetest siseruumides kasvatamine on võimalik aastaringselt. Ženšenn on nn külma idu ja seda on kõige parem kasvatada kausis. Vajutage seemned ainult kergelt lahtisele ja niiskele, kuid mitte läbimärjale kasvustraadile ning asetage kaus valgusküllasesse kohta, mille temperatuur on umbes 20 °C. Hoidke kasvustraadil niiske, kuid mitte märjana. Kahe kuni nelja nädala pärast on vajalik kahe- kuni neljanädalane jahutusperiood, mille jooksul seemnealuse ümbritseva õhu temperatuur peaks olema vaid umbes 5 °C. Idanemine toimub selle jahutusperioodi lõpus. **Parim asukoht:** Ideaalne on osaliselt varjuline koht ilma otsese päikeseta, kuna lehed põlevad kiiresti ja taim sureb. **Optimaalne hooldus:** Ženšenn eelistab lubjavaba, huumusrikast ja vett läbilaskvat taimset substraati. Ženšenni saab hästi kasvatada toas, kuid sobib oma külmakindluse tõttu ka aeda. Augustis saab tugevate juurte arengut soodustada orgaanilise väetise andmisega. Saagikoristus: Alates kolmandast eluaastast moodustab taim punaseid õisikuid ja nelja-kuue aasta vanusel võib teravaid inimjuuri välja kaevata ja kuivatada. Seda on kõige parem teha sügisel, kui taim õhus on vananenud. Pärast pesemist kuivatatakse juur ahjus maksimaalselt 40°C juures veidi avatud ahjuukusega, seejärel jahvatatakse pulbriks ja hoitakse jahedas pimedas klaasnõus. **Talvel:** Ženšennile meeldib talvituda jahedas ruumis, mille temperatuur on umbes 8 °C. Peaksite hoidma mulda kergelt niiskena. Aias kaitseb paks põhumulsti kiht juuri pakase eest.



## Aito korealainen ginseng

Panax ginseng

### Kiinan lääketieteen arvokkain lääkekasvi

Kiinalainen lääketiede pitää ginsengiä yhdeksi arvokkaimmista lääkekasveista, jolloin käytetään pääasiassa juuria, joka joskus muistuttaa ihmisen muotoa, mutta myös lehtiä ja varsia. Jopa 25 000 dollarin hintaa maksetaan juurista, jotka muistuttavat suuresti ihmistä ja myös miestä. Korkeat markkinahinnat ovat johtaneet siihen, että osa populaatiosta on määritelty suojelun tarpeessa oleviksi Washingtonin yleissopimuksessa lajien suojelusta ja luonnonvaraisten kantojen katsotaan suurelta osin kuolleeksi sukupuuttoon. Tehokkaat voimat: Kasvin sisältämien saponiinien sanotaan parantavan sydämen toimintaa, hengitystä ja immuunijärjestelmää, ja verensokeri-, rasva- ja kolesterolitason saantaa laskevan. Kasvitieteellinen nimi heijastaa edellä mainittuja merkityksiä: Panax = kreikka = kaiken parantava / Ginseng = kiinalainen jen shen = ihmisjuuri. Tee: Kaada yksi gramma juurijauhetta 100 ml:aan kiehuva vettä. Yhdellä tai kahdella kupilla päivässä on virkistävä vaikutus. **Luonnonlin sijainti:** Ginsengin luonnollisia elinympäristöjä löytyy Koillis-Kiinan maakunnista, Pohjois-Koreasta ja Venäjän Primorjen alueen eteläosista. **Onnistunut viljely:** Kasvatus siemenistä sisätiloissa on mahdollista ympäri vuoden. Ginseng on ns. kylmä alkio ja sitä on parasta viljellä kulhossa. Paina siemenet vain kevyesti löysään ja kosteaa, mutta ei märkään kasvualustaan ja aseta kulho valoisaan paikkaan noin 20 °C:een. Pidä kasvualusta kosteana, mutta ei märkänä. Kahden tai neljän viikon kuluttua tarvitaan 2-4 viikon jäädytysjakso, jonka aikana kylvökaukon ympäriltä lämpötilan tulee olla vain noin 5 °C. Itäminen tapahtuu tämän jäähtymisjakson lopussa. **Paras sijainti:** Osittain varjoisa paikka ilman suoraa aurinkoa on ihanteellinen, koska lehdet palavat nopeasti ja kasvi kuolee. **Optimaalinen hoito:** Ginseng suosii kalkkitonta, humuspitoista ja läpäisevää kasvustraatia. Ginseng soveltuu hyvin sisätiloihin, mutta sopii myös puutarhoihin pakkasestävyytensä ansiosta. Elokuussa voit edistää vahvojen juurien kehittymistä antamalla orgaanista lannoitetta. Sadonkorjuu: Kolmannelta vuodesta alkaen kasvi muodostaa punaisia kukintoja ja 4-6 vuoden iästä alkaen piikkeit ihmisen juuret voidaan kaivaa esiin ja kuivata. Tämä on parasta tehdä syksyllä, kun laitoksen ilmaosat ovat vetäytyneet. Pesun jälkeen juuri kuivataan uunissa enintään 40°C:ssa uunin luukua hieman auki, jauhetaan sitten jauheeksi ja säilytetään viileässä tummassa lasiastiasa. **Talvella:** Ginseng talvehti mielellään viileässä huoneessa noin 8 celsiusasteessa. Sinun tulee pitää maaperä hieman kosteana. Puutarhassa paksu kerros olkimultaa suojaa juuria pakkaselta.



## Ginseng coréen

Panax ginseng

### La plante médicinale la plus précieuse de la médecine chinoise

La médecine chinoise compte le ginseng parmi les plantes médicinales les plus précieuses. En général, on trouve des applications pour les racines qui sont parfois en forme d'homme, ainsi que pour les feuilles et les tiges. Les saponines contenues dans la plante doivent améliorer le rendement cardiaque, la respiration, et la fonction immunitaire et doivent baisser la glycémie et la teneur en matière grasse et en cholestérol. Son nom botanique reflète les significations précitées : Panax = grec = panacée / Ginseng = chinois jen shen = racine en forme d'homme. On paie jusqu'à \$25 000 pour des racines avec plus de ressemblances avec l'homme. Le prix du marché élevé a conduit à ce que des sous-populations figurent sur la convention de Washington (CITES) comme étant des espèces vulnérables et les ginsengs sauvages comme étant largement éradiqués. Des effets efficaces : les saponines contenues dans la plante amélioreraient les performances cardiaques, la respiration et les défenses immunitaires. Les niveaux de sucre, de graisse et de cholestérol dans le sang seraient abaissés. Le nom botanique reflète les significations susmentionnées : Panax = grec = toutes les guérisons / Ginseng = jen shen chinois = racine humaine. L'infusion : Ajoutez un gramme de poudre de racine dans 100 ml d'eau bouillante. Une à deux tasses par jour ont un effet revigorant. **Emplacement naturel:** L'emplacement naturel du ginseng se situe dans les provinces au nord-est de la Chine, en Corée du Nord, et au sud de la région russe de Primorie. **Culture réussie:** La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année. Le ginseng germe au froid et la culture se fait le mieux dans un bac. Mettez les graines légèrement sur du substrat mou et humide, mais pas mouillé, et mettez le bac dans un endroit lumineux à environ 20° Celsius. Gardez le terreau humide, mais pas mouillé. Ensuite, une période de refroidissement sera nécessaire après deux à quatre semaines, pendant laquelle la température ambiante du bac ne doit être que de 5° Celsius environ. La germination aura lieu vers la fin de cette période de refroidissement. **Le meilleur emplacement:** Le ginseng demeure dans des ombres lumineuses de forêts mixtes dans son emplacement naturel. Il ne doit donc être jamais exposé à la lumière directe du soleil, car ses feuilles brûlent rapidement et la plante entière meurt. **Soins optimaux:** Le ginseng préfère un substrat perméable, sans calcaire, et riche en humus. Le ginseng pousse bien à la maison, mais vous pouvez aussi le mettre dans le jardin grâce à sa résistance au gel. Vous pouvez stimuler la formation d'une racine puissante en donnant de l'engrais organique en août. La plante forme des inflorescences rouges à partir de la troisième année et, à partir de l'âge de quatre à six ans, les racines en forme d'homme peuvent être déterrées et desséchées. Il est préférable de faire ceci en automne si les parties aériennes de la plante se sont retirées. **En hiver:** Le ginseng aime hiverner dans une salle froide à environ 8° Celsius. Vous devez maintenir le terreau légèrement humide. Dans le jardin, une couche de paillage dense protège les racines de dommages causés par le gel en hiver.



## Πραγματικό κορεάτικο τζίνσενγκ

Panax ginseng

### Το πιο πολύτιμο φαρμακευτικό φυτό στην κινεζική ιατρική

Η κινεζική ιατρική θεωρεί το ginseng ως ένα από τα πιο πολύτιμα φαρμακευτικά φυτά, όπου χρησιμοποιείται κυρίως η ρίζα, που μερικές φορές μοιάζει με την ανθρώπινη μορφή, αλλά και τα φύλλα και οι μίσχοι. Οι τιμές έως και 25.000 \$ πληρώνονται για ρίζες με υψηλή ανθρώπινη και αρσενική ομοιότητα. Οι υψηλές τιμές της αγοράς έχουν οδηγήσει στο γεγονός ότι ορισμένα μέρη του πληθυσμού χαρακτηρίζονται ως χρήζοντα προστασίας στη Σύμβαση της Ουάσινγκτον για την προστασία των ειδών και οι άγριοι πληθυσμοί θεωρούνται σε μεγάλο βαθμό εξαντλημένοι. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Οι σαπωνίνες που περιέχονται στο φυτό λέγεται ότι βελτιώνουν την καρδιακή απόδοση, την αναπνοή και το ανοσοποιητικό σύστημα και λέγεται ότι μειώνονται τα επίπεδα σακχάρου, λίπους και χοληστερόλης στο αίμα. Η βotanική ονομασία αντικατοπτρίζει τις προαναφερθείσες έννοιες: Panax = Έλληνας = ολοθεραπευτικό / Ginseng = κινεζικό jen shen = ανθρώπινη ρίζα. Τσάι: Ρίξτε ένα γραμμάριο σκόνης ρίζας με 100 ml βραστό νερό. Ένα ή δύο φλιτζάνια την ημέρα έχουν αναζωογονητικό αποτέλεσμα. **Φυσική τοποθεσία:** Τα φυσικά ενδιαίτημα του ginseng βρίσκονται στις βορειοανατολικές κινεζικές επαρχίες, στη Βόρεια Κορέα και στα νότια της ρωσικής περιοχής Primorye. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια από σπόρους σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Το τζίνσενγκ είναι ένα λεγόμενο κρύο μικρόβιο και καλλιεργείται καλύτερα σε μπόλ. Πιέστε τους σπόρους μόνο ελαφρά σε χαλαρό και υγρό, αλλά όχι μουσκεμένο υπόστρωμα ανάπτυξης και τοποθετήστε το μπόλ σε φωτεινό μέρος στους 20° Κελσίου περίπου. Διατηρήστε το μέσο καλλιέργειας υγρό αλλά όχι υγρό. Μετά από δύο έως τέσσερις εβδομάδες, απαιτείται μια περίοδος ψύξης δύο έως τεσσάρων εβδομάδων, κατά την οποία η θερμοκρασία περιβάλλοντος του δίσκου σπόρων θα πρέπει να είναι μόνο περίπου 5° Κελσίου. Η βλάστηση λαμβάνει χώρα προς το τέλος αυτής της περιόδου ψύξης. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Μια μερική σκιασμένη τοποθεσία χωρίς άμεσο ήλιο είναι ιδανική, καθώς τα φύλλα καίγονται γρήγορα και το φυτό πεθαίνει. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το τζίνσενγκ προτιμά ένα φυτικό υπόστρωμα χωρίς ασβέστη, πλούσιο σε χούμο και διαπερατό. Το τζίνσενγκ μπορεί να καλλιεργηθεί καλά σε εσωτερικούς χώρους, αλλά είναι κατάλληλο και για κήπους λόγω της αντοχής του στον παγετό. Τον Αύγουστο μπορείτε να προωθήσετε την ανάπτυξη γερών ριζών δίνοντας οργανικό λίπασμα. Συγκομιδή: Από τον τρίτο χρόνο το φυτό σχηματίζει κόκκινες ταξιανθίες και από την ηλικία των τεσσάρων έως έξι ετών οι ακαθάρτες ανθρώπινες ρίζες μπορούν να σκάψουν και να αποξηρανθούν. Αυτό γίνεται καλύτερα το φθινόπωρο όταν τα εναέρια μέρη του φυτού έχουν αποσπασθεί. Μετά το πλύσιμο, η ρίζα στεγνώνει στο φούρνο στους 40° Κελσίου το πολύ με την πόρτα του φούρνου ελαφρώς ανοιχτή, στη συνέχεια αλέθεται σε σκόνη και διατηρείται δροσερή σε σκούρο γυάλινο δοχείο. **Το χειμώνα:** Το τζίνσενγκ αρέσει να ξεχειμνωθεί σε ένα δροσερό δωμάτιο στους 8° Κελσίου περίπου. Θα πρέπει να διατηρείτε το έδαφος ελαφρώς υγρό. Στον κήπο, ένα παχύ στρώμα από αχρόστρωμα προστατεύει τις ρίζες από τον παγετό.



## Ginseng Cóiréis fíor

Panax ginseng

### An gléasra íocshláinte is luachmhaire i míochaine na Síne

Áiríonn leigheas na Síne ginseng mar cheann de na plandaí íocshláinte is luachmhaire, trína n-úsáidtear an fhréamh den chuid is mó, a bhíonn cosúil uaireanta leis an bhfoirm dhaonna, ach freisin duilleoga agus gais. Íoctar praghsanna suas le \$25,000 ar fhréamhacha a bhfuil cosúlachtaí ar daonna agus fireann orthu. Mar gheall ar phraghsanna arda an mhargaidh tá codanna den daonna ainmnithe mar chodanna den daonna a bhfuil gá acu le cosaint i gCoinbhinsiún Washington um Chosaint Speicis agus meastar go bhfuil daonraí Fáine imithe i léig. Fórsaí éifeachtacha: Deirtear go bhfeabhsaíonn na saponíns atá sa phlanda feidhmíocht chairdiach, riospráid agus an córas imdhíonacht, agus deirtear go laghdaítear leibhéil siúcra fola, saille agus colaistéaróil. Léiríonn an t-ainm luibheolaíoch na bríonna thuasluaite: Panax = Gréigis = uile-leighis / Ginseng = Sínis jen shen = fréamh daonna. Tae: Doirt gram amháin de phúdar fréimhe le 100 ml d'uisce fiuchta. Bíonn éifeacht briomhar ag cupáin nó dhó sa lá. **Suíomh nádúrtha:** Is féidir gnáthoga nádúrtha ginseng a fháil i gcúigi oirthuaisceart na Síne, i dtuaisceart na Cóiré agus i ndeisceart réigiún Primorye na Rúise. **Saothrú rathúil:** Is féidir fás ó shíolta taobh istigh ar feadh na bliana. Is frídín fuar mar a thugtar air é ginseng agus is fearr é a chothú i mbabhla. Brúigh na síolta go héadrom isteach i bhfosraith scaoilte agus tais, ach gan a bheith bogtha, agus cuir an babhla in áit gheal thart ar 20° Celsius. Coinnigh an meán fáis tais ach ní fliuch. Tar éis dhá nó ceithre seachtaine, tá gá le tréimhe fuaraithe de dhá nó ceithre seachtaine ansin, agus níor cheart go mbeadh teocht chomhthimpeallach an tráidire síl ach thart ar 5° Celsius le linn na tréimhe sin. Tarlaíonn péacadh i dtreo dheireadh na tréimhe fuaraithe seo. **An suíomh is fearr:** Tá suíomh go páirteach scáthaithe gan ghrian díreach oiriúnach, toisc go sruthán na duilleoga go tapa agus go bhfaigheann an gléasra bás. **Cúram is fearr is féidir:** Is fearr le ginseng fosraith plandaí saor ó aol, humus-saibhir agus tréscailteach. Is féidir ginseng a chothú go maith taobh istigh, ach tá sé oiriúnach freisin do ghairdín mar gheall ar a fhriotaíocht sioc. I mí Lúnasa is féidir leat forbairt fréamhacha láidre a chur chun cinn trí leasachán orgánach a thabhairt. Fómhar: Ón tríú bliain cruthaíonn an planda inflorescences dearga agus ó cheithre go sé bliana d'aois is féidir na fréamhacha daonna spiky a thochailt agus a thriomú. Is fearr é seo a dhéanamh sa títim nuair a bhíonn codanna aerga an gléasra ar scor. Tar éis níos áine, triomaítear an fhréamh san oigheann ag 40° Celsius ar a mhéad agus an doras oigheann oscailte beagán, ansin meilte isteach i bpúdar agus coinneáil se fionnuar i gcoimeádán gloine dorcha. **Sa gheimhreadh:** Is maith le Ginseng geimhreadh i seomra fionnuar ag timpeall 8° Celsius. Ba chóir duit an ithir a choinneáil beagán tais. Sa ghairdín, cosnaíonn sraith tiubh de mulch tuí na fréamhacha ó sioc.



## Ekta kóreskt ginseng

Panax ginseng

### Verðmætasta lækningajurt í kínverskri læknisfræði

Kínversk læknisfræði telur ginseng sem eina verðmætustu lækningajurtina, þar sem aðallega eru notuð rötin, sem stundum líkist mannlegu formi, en einnig eru notuð lauf og stilkur. Verð upp á \$25.000 er greitt fyrir rætur með mikilli mannlegri og einnig karlkyns líkindi. Hátt markaðsverð hefur leitt til þess að hlutar stofnsins eru tilnefndir sem þarfnast verndar í Washington-samningnum um verndun tegunda og villtir stofnar eru að mestu taldir vera útdauðir. Áhrifavaldar: Sagt er að saponínin í plöntunni bæti hjartastarfsemi, öndun og ónámiskerfi og blóðsýkur, fitu og kólesteról lækki. Grasafræðinafnið endurspeglar áður nefnda merkingu: Panax = gríska = algræðandi / Ginseng = kínversk jen shen = mannleg röt. Te: Hellið einu grammi af rötardufti með 100 ml af sjóðandi vatni. Einn eða tveir bollar á dag hafa endurnærandi áhrif. **Náttúruleg staðsetning:** Náttúruleg búsvæði ginsengs má finna í héruðum í norðausturhluta Kína, í Norður-Kóreu og í suðurhluta rússneska Primorye-héraðsins. **Árangursrík ræktun:** Ræktun úr fræjum innandyrá er mögulegt allt árið um kring. Ginseng er svokallaður kaldur sýkill og er best að rækta hann í skál. Þrýstu fræjumum aðeins létt í laust og rakt, en ekki blautt vaxtarlag og settu skálina á björtum stað við um 20° Celsius. Haltu vaxtarmiðlinum rökum en ekki blautum. Eftir tvær til fjórar vikur þarf síðan að kólna í tvær til fjórar vikur, en þá ætti umhverfishiti fræbakkans aðeins að vera um 5° á Celsius. Spírun á sér stað undir lok þessa kólnunartímabils. **Besta staðsetningin:** Að hluta til skyggður staðsetning án beinnar sólar er tilvalin, þar sem laufin brenna hratt og plantan deyr. **Besta umönnun:** Ginseng vill helst kalkfrítt, humusríkt og gegndræpt plöntu undirlag. Ginseng má vel rækta innandyrá en hentar líka vel í garða vegna frostþols. Í ágúst er hægt að stuðla að þróun sterkra róta með því að gefa lífrænan áburð. Uppspera: Frá og með þriðja ári myndar plöntan rauðar blómablóm og frá fjögurra til sex ára aldri er hægt að grafa upp og þurrka rötgrönu mannaræturnar. Þetta er best gert á haustin þegar lofthlutar plöntunnar eru komnir á eftirlaun. Eftir þvott er rötin þurrkuð í ofni við að hámarki 40° Celsius með ofnhurðina örlítið opna, síðan möluð í duft og geymd köld í dökku glerfláti. **Á veturna:** Ginseng finnst gaman að yfirvetra í köldum herbergi við um 8° Celsius. Þú ættir að halda jarðvegi örlítið rökum. Í garðinum verndar þykkt lag af hálmum mulch ræturnar gegn frosti.



## Ginseng

Panax ginseng

### La pianta medicinale più preziosa nella medicina cinese

La medicina cinese classifica il Ginseng come una delle piante curative più preziose, di cui si impiegano le radici, di forma che talvolta ricordano la figura umana, ma anche le foglie e gli steli. La saponina contenuta nella pianta migliora le prestazioni del cuore, la respirazione, il sistema immunitario e contribuisce all'abbassamento di zuccheri, grassi e colesterolo nel sangue. Il suo nome botanico rispecchia le caratteristiche sopraelencate: Panax significa in greco che cura tutti i mali, Ginseng - dal cinese jen sheng - significa radici di forma umana. Per le radici più antropomorfe, cioè che più ricordano la figura umana, si pagano cifre fino a 25.000 \$. Gli elevati prezzi di mercato hanno portato ad inserirlo come specie a potenziale rischio estinzione nell'Accordo di Washington CITES, per la protezione delle specie a rischio, le piante selvatiche sono inserite come già in via di estinzione. Principi attivi: Si dice che le saponine contenute nella pianta migliorino le prestazioni del cuore, la respirazione e la difesa immunitaria e abbassino i livelli di zucchero nel sangue, di grassi e colesterolo. Il nome botanico riflette i significati di cui sopra: Panax = dal greco = tutte le cure / Ginseng = in cinese jen shen = radice per l'essere umano. Tisana: Versare un grammo di polvere di radice su 100 ml di acqua bollente. Una o due tazze al giorno sono tonificanti. **Posizione naturale:** L'habitat naturale del Ginseng si trova nelle province della Cina nordorientale, nella Corea del Nord e nel sud della regione russa di Primorje. **Coltivazione riuscita:** La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno. Il Ginseng è una pianta che germoglia al freddo e la coltivazione avviene meglio se in una scodella. Collocate i semi a poca profondità nella terra di coltivo soffice e umida, ma non completamente bagnata. Collocate la scodella in un ambiente luminoso a circa 20° C di temperatura. Mantenete la terra umida, ma non bagnata. In seguito sarà necessario un periodo più fresco, che durerà da due a quattro settimane, durante il quale la temperatura nel recipiente di coltivo dovrebbe rimanere intorno ai 5° C. Verso la fine di questo periodo più fresco comincerà la germinazione. **La posizione migliore:** Nel suo habitat il Ginseng è abituato alla leggera ombrosità delle foreste miste, per questo non dovrebbe mai subire l'esposizione diretta al sole: le sue foglie si bruciano molto velocemente e di conseguenza tutta la pianta muore. **Cura ottimale:** Il Ginseng predilige un substrato non calcareo, ricco di humus e traspirante. Questa pianta si lascia coltivare bene in casa e grazie alla sua resistenza al freddo è adatta anche al giardino. In agosto potete stimolare lo sviluppo di radici forti somministrandole concime organico. A partire dal terzo anno la pianta sviluppa infiorescenze rosse, mentre dal quarto al sesto anno di età le radici fusiformi e antropomorfe possono essere tagliate e seccate. Quest'operazione riesce meglio in autunno, quando le parti della pianta in superficie si saranno ritirate. **In inverno:** Il Ginseng trascorre bene l'inverno in uno spazio fresco, a una temperatura di circa 8° C. Mantenete la terra sempre leggermente umida. In giardino, proteggete le radici dai danni del gelo invernale con uno spesso strato di pacciatura di paglia.



## Pravi korejski ginseng

Panax ginseng

### Najvrednija ljekovita biljka u kineskoj medicini

Kineska medicina ubraja ginseng u jednu od najvrednijih ljekovitih biljaka, pri čemu se najviše koristi korijen, koji ponekad podsjeća na ljudski oblik, ali i listovi i stabljike. Cijene do 25.000 dolara plaćaju se za korijene s velikom ljudskom i muškom sličnošću. Visoke tržišne cijene dovele su do činjenice da su dijelovi populacije označeni kao oni kojima je potrebna zaštita u Washingtonskoj konvenciji o zaštići vrsta, a divlje populacije se uglavnom smatraju izumrlim. Djelotvorne snage: Kaže se da saponini sadržani u biljci poboljšavaju rad srca, disanje i imunološki sustav, a navodno se smanjuje razina šećera, masti i kolesterola u krvi. Botanički naziv odražava gore navedena značenja: Panax = grčki = sve ljekovit / Ginseng = kineski jen shen = ljudski korijen. Čaj: jedan gram korijena u prahu preliti sa 100 ml kipuće vode. Jedna do dvije šalice dnevno djeluju okrepljujuće. **Zemlja porijekla:** Prirodna staništa ginsenga nalaze se u sjeveroistočnim kineskim provincijama, u sjevernoj Koreji i na jugu ruske regije Primorje. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj iz sjemena u zatvorenom prostoru mogući je tijekom cijele godine. Ginseng je takozvana hladna klica i najbolje ju je uzgajati u posudi. Sjemenke samo lagano utisnite u rahlu i vlažnu, ali ne mokru podlogu za rast i stavite posudu na svijetlo mjesto na oko 20°C. Držite medij za uzgoj vlažnim, ali ne mokrim. Nakon dva do četiri tjedna potrebno je razdoblje hlađenja od dva do četiri tjedna, tijekom kojeg bi temperatura okoline posude za sjeme trebala biti samo oko 5°C. Klijanje se događa pri kraju ovog razdoblja hlađenja. **Najbolja lokacija:** Idealno je djelomično zasjenjeno mjesto bez izravnog sunca jer lišće brzo izgori i biljka uginje. **Optimalna njega:** Ginseng preferira propusni biljni supstrat bez vapna, bogat humusom. Ginseng se može dobro uzgajati u zatvorenom prostoru, ali je također pogodan za vrtove zbog svoje otpornosti na mraz. U kolovozu možete potaknuti razvoj snažnog korijena davanjem organskog gnojiva. Berba: Od treće godine biljka stvara crvene cvatove, a od četvrte do šeste godine može se iskapati i sušiti siljasto ljudsko korijenje. To je najbolje učiniti u jesen kada se nadzemni dijelovi biljke povuku. Nakon pranja korijen se suši u pećnici na najviše 40°C s malo otvorenim vratima pećnice, zatim se melje u prah i čuva na hladnom u posudi od tamnog stakla. **U zimi:** Ginseng voli prezimiti u hladnoj prostoriji na oko 8°C. Trebali biste održavati tlo lagano vlažnim. U vrtu debeli sloj malča od slame štiti korijenje od mraza.



## Ists korejiešu žēņšens

Panax ginseng

### Vērtīgākais ārstniecības augs ķīniešu medicīnā

Ķīniešu medicīna žēņšenu uzskata par vienu no vērtīgākajiem ārstniecības augiem, pie kam pārsvarā tiek izmantota sakne, kas dažkārt atgādina cilvēka formu, bet arī lapas un stublāji. Cenas līdz 25 000 USD tiek maksātas par saknēm ar lielu cilvēka un arī vīriešu līdzību. Augstās tirgus cenas ir novedušas pie tā, ka Vašingtonas konvencijā par sugu aizsardzību ir noteiktas populācijas daļas, kurām nepieciešama aizsardzība, un savvaļas populācijas lielākoties tiek uzskatītas par izmirušām. Efektīvi spēki: tiek uzskatīts, ka augā esošie saponīni uzlabo sirds darbību, elpošanu un imūnsistēmu, un tiek uzskatīts, ka samazinās cukura, tauku un holesterīna līmenis asinīs. Botāniskais nosaukums atspoguļo iepriekš minētās nozīmes: Panax = grieķu = visu dziedinošs / Žēņšens = ķīniešu jen shen = cilvēka sakne. Tēja: vienu gramu sakņu pulveri ar 100 ml verdoša ūdens. Vienai vai divām tasītēm dienā ir uzmundrinoša iedarbība. **Dabiska vieta:** Žēņšena dabiskās dzīvotnes var atrast Ķīnas ziemeļaustrumu provincēs, Ziemeļkorejā un Krievijas Primorijas reģiona dienvidos. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšana no sēklām telpās ir iespējama visu gadu. Žēņšens ir tā sauktais aukstais dārzeņš, un to vislabāk var kultivēt bļodā. Tikai viegli iespiediet sēklas brīvā un mitrā, bet ne piemirkušajā augšanas substrātā un novietojiet bļodu gaišā vietā aptuveni 20°C temperatūrā. Saglabāiet augšanas vidi mitru, bet ne mitru. Pēc divām līdz četrām nedēļām ir nepieciešams divu līdz četru nedēļu dzesēšanas periods, kura laikā sēklu paplātes apkārtējai temperatūrai jābūt tikai aptuveni 5°C. Dīgšana notiek šī dzesēšanas perioda beigās. **Labākā atrašanās vieta:** Ideāla ir daļēji ēnaina vieta bez tiešiem saules stariem, jo lapas ātri apdeg un augs nomirst. **Optimāla aprūpe:** Žēņšens dod priekšroku bezkalķa, trūdvielām bagātam un caurlaidīgam augu substrātam. Žēņšenu var labi kultivēt iekštelpās, taču tas ir piemērots arī dārzēm, pateicoties tā salizturībai. Augstā var veicināt spēcīgu sakņu attīstību, dodot organisko mēslojumu. Raža: No trešā gada augam veidojas sarkanas ziedkopas, un no četri līdz sešu gadu vecuma var izrakt un izžāvēt smailās cilvēka saknes. To vislabāk var izdarīt rudenī, kad auga gaisa daļas ir aizgājušas. Pēc mazgāšanas sakni žāvē cepeškrāsnī ne vairāk kā 40°C temperatūrā ar neredzētu atvērtām cepeškrāsns durvīm, pēc tam samal pulverī un tur vērā tumšā stikla traukā. **Ziemā:** Žēņšenam patīk pārziemot vēsā telpā aptuveni 8°C temperatūrā. Jums vajadzētu saglabāt augsni neredzētu mitru. Dārzā bieza salmu mulčas kārtā pasargā saknes no sala.



## Tikras Korējos žēņšenis

Panax ginseng

### Vertingāusias vaistinis augalas ķīņu medicīnā

Ķīņu medicīna žēņšeni laiku laiku vertīgākus vaistīgu augu, kur dažnāksiem izmanto sakni, kartais primenanti žmogaus formā, bet ir lapai bei tiebāi. Kainos iki 25 000 USD mokamos už šaknis, labai panašias į žmogų ir vyrišką. Aukštos rinkos kainos lėmė tai, kad pagal Vašingtono konvenciją dėl rūšių apsaugos kai kurioms populiacijos dalims reikia apsaugos, o laukinės populiacijos iš esmės laikomos išnykusiomis. Veiksmingos jėgos: teigiama, kad augale esantys saponinai gerina širdies veiklą, kvėpavimą ir imuninę sistemą, o cukraus, riebalų ir cholesterolio kiekį kraujyje mažina. Botaninis pavadinimas atspindi minėtas reikšmes: Panax = graikų kalba = visa tai gydo / žēņšenis = kinų jen shen = žmogaus šaknis. Arbata: vieną gramą šaknų miltelių užpilkite 100 ml verdančio vandens. Vienas ar du puodeliai per dieną turi gaivinantį poveikį. **Natūrali vieta:** Natūralių žēņšenių buveinių galima rasti šiaurės rytų Kinijos provincijose, šiaurės Korėjoje ir Rusijos Primorės regiono pietuose. **Sėkmingas auginimas:** Auginti iš sėklų patalpose galima išstis metus. Žēņšenis yra vadinamasis šaltas gemalas, kurį geriausia auginti dubenyje. Sėklas švelniai įspauskite į purų ir drėgną, bet neužmirksų auginimo substratą ir padėkite dubenį šviesioje vietoje maždaug 20°C temperatūroje. Auginimo terpę laikykite drėgną, bet ne šlapia. Po dviejų ar keturių savaičių būtinas dviejų ar keturių savaičių aušinimo laikotarpis, kurio metu sėklų dėklo aplinkos temperatūra turi būti tik apie 5°C. Sudygsa šio aušinimo laikotarpio pabaigoje. **Geriausia vieta:** Ideali vieta yra dalinai pavėsyje be tiesioginių saulės spindulių, nes lapai greitai dega ir augalas miršta. **Optimali priežiūra:** Žēņšenis teikia pirmenybę kalkių neturintiems, humusingam ir pralaidžiam augaliniam substratui. Žēņšenis gali būti gerai auginamas patalpose, tačiau dėl atsparumo šalčiui tinka ir sodams. Rugsėjimo mėnesį galite skatinti stiprių šaknų vystymąsi duodami organinių trąšų. Derlius: Nuo trečių metų augalas formuoja raudonus žiedynus, o nuo ketverių iki šešerių metų galima iškasti ir išdžiovinti dygliuotas žmogaus šaknis. Tai geriausia padaryti rudenį, kai augalo antenos dalys nusileidžia. Išplūvus šaknis džiovinama orkaitėje ne aukštesnėje kaip 40°C temperatūroje, šiek tiek pravertomis orkaitės durelėmis, tada sumalama į miltelius ir laikoma vėsiai tamsaus stiklo inde. **Ziema:** Žēņšenis mėgsta žiemoti vėsioje patalpoje, maždaug 8°C temperatūroje. Turėtumėte išlaikyti šiek tiek drėgną dirvą. Sode šaknis nuo šalčio saugo storas šiaudų mulčio sluoksnis.



## Ģinseng Korean reali

Panax ginseng

### L-iktar pjanta medicīnāli siewja fil-medicīna Ķīniža

Il-medicīna Ķīniža tghodd il-ġinseng bhala waħda mill-pjanti medicīnali l-aktar siewja, li biha l-aktar l-għerq, li xi drabi jixbah il-forma umana, izda wkoll jintużaw weraq u zkuq. Jithallsu prezijiet sa \$25,000 għal għeruq b'xebh kbir uman u wkoll maskilii. Il-prezijiet għoljin tas-suq wasslu għall-fatt li partijiet tal-popolazzjoni huma indikati bhala li jhejtiegħu protezzjoni fil-Konvenzjoni ta' Washington dwar il-Protezzjoni ta' Speċijiet u l-popolazzjonijiet Selvaggi huma fil-biċċa l-kbira meqjusa bhala estinti. Forzi effettivi: Is-saponini li jinsabu fl-impjant jingħad li jtejbu l-għestazzjoni tal-qalb, ir-respirazzjoni u s-sistema immuni, u l-livelli taz-zokkor fid-demm, ix-xaħam u l-kolesterol jingħad li jonqsu. L-isem botaniku jirrifletti t-tifsiriet imsemmija hawn fuq: Panax = Grieg = il-fejqaq kollu / Ġinseng = Ķiniż jen shen = għerq tal-bniedem. Te: Ferra gramma waħda ta' 'trab tal-għeruq ma' 100 ml ta' ilma jagħli. Tazza waħda jew tnejn kuljum għandhom effett li jsaħħaħ. **Post naturali:** Il-habitats naturali tal-ġinseng jistgħu jinstabu fil-provinċi Ķiniżi tal-Grigal, fil-Korea ta' Fuq u fin-nofsinar tar-reġjun Russu ta' Primorje. **Kultivazzjoni b'suċċess:** It-tkabbir miż-żrieragħ ġewwa huwa possibbli s-sena kollha. Il-ġinseng huwa l-hekk imsejjah raħs kiesaħ u huwa l-aħjar ikkultivat fi skutella. Aghfas iż-żrieragħ biss ħafif f'sottostrat ta' tkabbir maħlul u niedja, izda mhux imxarrab u poġġi l-iskutella f'post qawwi f'madwar 20° Celsius. Zomm il-mezz tat-tkabbir niedja izda mhux imxarrab. Wara ġimagħtejn sa erba' ġimghat, imbagħad ikun meħtieġ perjodu ta' tkessih ta' ġimagħtejn sa erba' ġimghat, li matulu t-temperatura ambjentali tar-trej taż-żerriegħa għandha tkun biss ta' madwar 5° Celsius. Il-ġerminazzjoni sseħħ lejn l-aħħar ta' dan il-perjodu ta' tkessih. **L-aħjar post:** Post parzjalment sfumant mingħajr xemx diretta huwa ideali, peress li l-weraq jinħarqu malajr u l-pjanta tmut. **Kura ottimali:** Il-ġinseng jippreferi sottostrat tal-pjanti bla ġir, rikk fl-umid u permeabbli. Il-ġinseng jista' jigi kkultivat tajjeb ġewwa, izda huwa adattat ukoll għall-ġonna minħabba r-reżistenza tiegħu għall-ġlata. F'Awwissu tista' tippromwovi l-iżvilupp ta' għeruq b'saħħithom billi tagħti fertilizzant organiku. Hsād: Mit-tielet sena l-pjanta tifforma florituri ħomor u mill-etā ta' 'erba' sa sitt snin l-għeruq tal-bniedem spiky jistgħu jithaffru u jtinixxu. Dan isir l-aħjar fil-harifa meta l-partijiet tal-ajru tal-pjanta jkunu rtiraw. Wara l-hasil, l-għerq jtinixxeff fil-form f'massimu ta' 40° Celsius bil-bieb tal-forn kemmxejn miftuħ, imbagħad mithun fi trab u jinżamm frisk f'kontenitur tal-ħġieġ skur. **Fix-xitwa:** Il-ġinseng jgħobb ix-xitwa f'kamra friska f'madwar 8° Celsius. Għandek iżżomm il-hamrija kemmxejn niedja. Fil-ġnien, saff oħxon ta' mulch tat-tiben jipproteġi l-għeruq mill-ġlata.



## Medicinale Pflanzen - Echte Koreaanse Ginseng

Panax ginseng

### De meest waardevolle medicinale plant in de Chinese geneeskunde

De Chinese geneeskunde beschouwt ginseng als een van de meest waardevolle medicinale planten, meestal de wortels, die soms lijken op de menselijke vorm, maar ook bladeren en stengels worden gebruikt. Voor wortels met een hoge menselijke en ook mannelijke gelijkenis worden prijzen betaald tot 25.000 dollar. De hoge marktprijzen hebben ertoe geleid dat delen van de bevolking in de Washington Conventie over CITES zijn aangewezen als personen die bescherming behoeven, en wilde populaties worden grotendeels als uitgestorven beschouwd. Actieve krachten: De saponinen in de plant zouden het hartminuutvolume, de ademhaling en de immunafweer moeten verbeteren en het bloedsuiker-, vet- en cholesterolgehalte zou moeten worden verlaagd. De botanische naam weerspiegelt de hierboven genoemde betekenissen: Panax = Grieks = allesgenezend / Ginseng = Chinese jen shen = menselijke wortel. Thee: Giet een gram wortelpoeder met 100 ml kokend water. Een tot twee kopjes per dag hebben een stimulerend effect. **Natuurlijke locatie:** De natuurlijke habitats van ginseng zijn te vinden in Noordoost-Chinese provincies, in het noorden van Korea en in het zuiden van de Russische Primorje-regio. **Succesvolle teelt:** Binnen kweken uit zaden is het hele jaar mogelijk. Ginseng is een zogenaamde koude kiem en je kunt deze het beste in een kom laten groeien. Druk de zaden slechts lichtjes in een los en vochtig, maar niet doorweekt groeimedium en zet de kom op een lichte plaats bij ongeveer 20 ° Celsius. Houd het groeimedium vochtig, maar niet nat. Na twee tot vier weken is dan een afkoelperiode van twee tot vier weken nodig, waarin de omgevingstemperatuur van de zaibak slechts rond de 5 ° Celsius mag zijn. Kieming vindt plaats tegen het einde van deze afkoelperiode. **De beste locatie:** Een gedeeltelijk schaduwrijke standplaats zonder directe zon is ideaal, omdat de bladeren snel verbranden en de plant sterft. **Optimale verzorging:** Ginseng staat het liefst in een kalkvrij, humusrijk en doorlatend plantensubstraat. Ginseng kan goed in huis geteeld worden, maar is door zijn vorstbestendigheid ook geschikt voor in de tuin. In augustus kun je de ontwikkeling van sterke wortels stimuleren door organische mest toe te voegen. Oogst: Vanaf het derde jaar vormt de plant rode bloeiwijzen en vanaf de leeftijd van vier tot zes jaar kunnen de spoelvormige menselijke wortels worden uitgegraven en gedroogd. Dit kan het beste in de herfst, wanneer de bovengrondse delen van de plant zich hebben teruggetrokken. Na het wassen worden de wortels in de oven gedroogd bij maximaal 40 ° Celsius met de ovendeur iets open, vervolgens tot poeder vermalen en koel bewaard in een donker glazen vat. **In de winter:** Ginseng overwintert graag in een koele ruimte rond de 8 ° Celsius. U dient de grond licht vochtig te houden. In de tuin beschermt een dikke laag mulch van stro de wortels tegen vorst.



## Ekte koreansk ginseng

Panax ginseng

### Den mest verdifulle medisinplanten i kinesisk medisin

Kinesisk medisin regner ginseng som en av de mest verdifulle medisinplantene, hvor det meste brukes roten, som noen ganger ligner den menneskelige formen, men også blader og stilker. Priser på opptil \$25 000 betales for røtter med høy menneskelig og også mannlighet. De høye markedsprisene har ført til at deler av bestanden er utpekt som behov for beskyttelse i Washington-konvensjonen om beskyttelse av arter og ville bestander anses i stor grad å være utdødd. Effektive krefter: Saponinene som finnes i planten sies å forbedre hjerteytelsen, respirasjonen og immunsystemet, og blodsukker-, fett- og kolesterolnivået sies å være redusert. Det botaniske navnet gjenspeiler de nevnte betydningene: Panax = gresk = allhelbredende / Ginseng = kinesisk jen shen = menneskelig rot. Te: Hell ett gram rotpulver med 100 ml kokende vann. En eller to kopper om dagen har en oppkvikkende effekt. **Naturlig beliggenhet:** De naturlige habitatene til ginseng finnes i nord-østlige kinesiske provinser, i Nord-Korea og sør i den russiske regionen Primorye. **Vellykket dyrking:** Å dyrke fra frø innendørs er mulig hele året. Ginseng er en såkalt kaldkim og den dyrkes best i en bolle. Press frøene bare lett inn i løst og fuktig, men ikke bløtt vekstsubstrat, og plasser bollen på et lyst sted ved rundt 20° Celsius. Hold vekstmediet fuktig, men ikke vått. Etter to til fire uker er det da nødvendig med en avkjølingsperiode på to til fire uker, hvor omgivelsestemperaturen på såbrettet kun bør være rundt 5° Celsius. Spiring skjer mot slutten av denne avkjølingsperioden. **Den beste beliggenheten:** Et delvis skyggelagt sted uten direkte sol er ideelt, siden bladene brenner raskt og planten dør. **Optimal omsorg:** Ginseng foretrekker et kalkfritt, humusrikt og permeabelt plantesubstrat. Ginseng kan dyrkes godt innendørs, men egner seg også for hager på grunn av frostbestandigheten. I august kan du fremme utviklingen av sterke røtter ved å gi organisk gjødsel. Innhøsting: Fra det tredje året danner planten røde blomsterstander og fra fire til seks års alder kan de piggete menneskerøttene graves opp og tørkes. Dette gjøres best om høsten når luftdelene av planten har trukket seg tilbake. Etter vasking tørkes roten i ovnen ved maks 40° Celsius med ovnsdøren lett åpen, males deretter til pulver og oppbevares kjølig i en mørk glassbeholder. **Om vinteren:** Ginseng liker å overvintre i et kjølig rom ved rundt 8° Celsius. Du bør holde jorden litt fuktig. I hagen beskytter et tykt lag med halmdekkede røttene mot frost.



## Prawdziwy Koreański Żeń-Szeń

Panax ginseng

### Najcenniejsza roślina lecznicza w medycynie chińskiej

W chińskiej medycynie żeń-szeń jest uważany za jedną z najcenniejszych roślin leczniczych. Najczęściej używane są jego korzenie, czasem w kształcie człowieka, ale przydatne są również liście i hodygi. Mówi się, że saponiny zawarte w roślinie mogą wspierać i wzmacniać rztut serca, oddychanie i obronę immunologiczną. Mają również pozytywny wpływ na poziom cukru we krwi, tłuszczów i cholesterolu. Nazwa botaniczna rośliny odzwierciedla ten efekt: Panax po grecku oznacza panaceum, a żeń-szeń po chińsku (jen shen) oznacza ludzki korzeń. Niektóre korzenie żeń-szenia w kształcie człowieka, szczególnie te przypominające ludzką figurę, są warte do 25 000 \$. Wysoka cena rynkowa doprowadziła do bliskiego wyginięcia dzikiego żeń-szenia, dlatego jest on częściowo chroniony na mocy Konwencji Waszyngtońskiej o międzynarodowym handlu dzikimi zwierzętami i roślinami gatunków zagrożonych wyginięciem. Substancje czynne: żeń-szeń zawiera saponiny, o których mówi się, że poprawiają pojemność minutową serca, oddychanie i układ odpornościowy, a także obniżają poziom cukru we krwi, tłuszczu i cholesterolu. Odzwierciedla to nazwa botaniczna: Panax = grecki = wszystko-uzdrawiający / żeń-szeń = chiński: jen shen = ludzki korzeń. Herbata: wlać 100 ml wrzącej wody na jeden gram proszku korzeniowego. Jedna do dwóch filiżanek dziennie dodaje energii. **Naturalne położenie:** Naturalne siedlisko żeń-szenia znajduje się w północno-wschodnich prowincjach Chin, w północnej Korei oraz w południowo-rosyjskim regionie Primorye. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok i najlepiej w misce. Żeń-szeń jest zimnym kielkującym, a nasiona wystarczy delikatnie wycisnąć w luźny i umiarkowanie wilgotny kompost doniczkowy. Umieścić misę z nasionami w jasnym miejscu o temperaturze około 20° Celsjusza i utrzymuj ziemię wilgotną, ale nie mokrą. Po dwóch do czterech tygodni konieczny jest okres chłodzenia trwający kolejne dwa do czterech tygodni, podczas którego misę siewną należy przenieść w chłodniejsze miejsce o temperaturze około 5° Celsjusza. Pod koniec tego chłodnego okresu rozpocznie się kielkowanie. **Najlepsza lokalizacja:** W swoim naturalnym środowisku żeń-szeń rośnie w lekko zacienionych lasach mieszanych i dlatego nigdy nie powinien być wystawiany na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. W przeciwnym razie liście zostaną spalone, a cała roślina umrze. **Opływająca pielęgnacja:** Najlepsze dla Twojego Żeń-szenia to pozbawione wapnia i bogate w próchnicę, przepuszczalne podłoże do sadzenia. Żeń-szeń można łatwo uprawiać w pomieszczeniach, ale nadaje się również do ogrodu, ponieważ roślina jest mrozoodporna. W sierpniu możesz podać organiczny nawóz wspomagający silne korzenie. W trzecim roku roślina będzie produkować kwiatostany w kolorze czerwonym, a po czterech do sześciu latach można wykopać korzenie w kształcie człowieka i pozostawić je do wyschnięcia. Najlepszym okresem na to będzie jesień, kiedy części nadziemne rośliny opadną. **W zimą:** Żeń-szeń lubi być umieszczony w chłodnym pomieszczeniu podczas hibernacji z temperaturą około 8° Celsjusza. Ziemia powinna być wilgotna. Korzenie roślin ogrodowych można chronić zimą grubą warstwą ściółki i słomy.



## Ginseng coreano de verdade

Panax ginseng

### A planta medicinal mais valiosa da medicina chinesa

A medicina chinesa considera o ginseng uma das plantas medicinais mais valiosas, em que principalmente a raiz, que às vezes se assemelha à forma humana, mas também folhas e caules são usados. Preços de até \$ 25.000 são pagos por raízes com alta semelhança humana e também masculina. Os altos preços de mercado levaram ao fato de que partes da população são designadas como necessitadas de proteção na Convenção de Washington sobre a Proteção de Espécies e populações selvagens são amplamente consideradas extintas. Forças efetivas: Diz-se que as saponinas contidas na planta melhoram o desempenho cardíaco, a respiração e o sistema imunológico, e os níveis de açúcar no sangue, gordura e colesterol são reduzidos. O nome botânico reflete os significados acima mencionados: Panax = grego = cura total / Ginseng = chinês jen shen = raiz humana. Chá: Dejepe um grama de pó de raiz com 100 ml de água fervente. Uma ou duas xícaras por dia têm um efeito revigorante. **Localização natural:** Os habitats naturais do ginseng podem ser encontrados nas províncias do nordeste da China, no norte da Coreia e no sul da região russa de Primorye. **Cultivo bem sucedido:** Cultivar a partir de sementes dentro de casa é possível durante todo o ano. O ginseng é o chamado germe do resfriado e é melhor cultivado em uma tigela. Pressione as sementes levemente em um substrato solto e úmido, mas não encharcado, e coloque a tigela em um local claro a cerca de 20° Celsius. Mantenha o meio de crescimento úmido, mas não molhado. Depois de duas a quatro semanas, é necessário um período de resfriamento de duas a quatro semanas, durante o qual a temperatura ambiente da bandeja de sementes deve ficar em torno de 5° Celsius. A germinação ocorre no final deste período de resfriamento. **A melhor localização:** Um local parcialmente sombreado sem sol direto é o ideal, pois as folhas queimam rapidamente e a planta morre. **Cuidado ideal:** O ginseng prefere um substrato vegetal livre de cal, rico em húmus e permeável. O ginseng pode ser cultivado bem em ambientes fechados, mas também é adequado para jardins devido à sua resistência ao gelo. Em agosto você pode promover o desenvolvimento de raízes fortes dando fertilizante orgânico. Colheita: A partir do terceiro ano, a planta forma inflorescências vermelhas e, a partir dos dois a seis anos, as raízes humanas pontiagudas podem ser desenterradas e secas. Isso é feito melhor no outono, quando as partes aéreas da planta se aposentaram. Após a lavagem, a raiz é seca no forno a no máximo 40° Celsius com a porta do forno ligeiramente aberta, depois moída em pó e mantida resfriada em um recipiente de vidro escuro. **No inverno:** O ginseng gosta de passar o inverno em uma sala fria em torno de 8° Celsius. Você deve manter o solo levemente úmido. No jardim, uma espessa camada de palha protege as raízes da geada.



## Plante medicinale - Ginseng Coreean Adevărat

Panax ginseng

### Cea mai valoroasă plantă medicinală din medicina chineză

Medicina chineză numără ginsengul la una dintre cele mai valoroase plante medicinale, prin care se folosesc în principal rădăcinile, care uneori seamănă cu forma umană, dar și frunze și tulpini. Pentru rădăcinile cu o mare asemănare umană și masculină, se plătesc prețuri de până la 25.000 de dolari. Prețurile ridicate de pe piață au dus la denumirea unor părți ale populației ca având nevoie de protecție în Convenția de la Washington privind protecția speciilor, CITES, iar populațiile sălbătice sunt considerate în mare parte dispărute. Forțe active: Saponinele conținute în plantă ar trebui să îmbunătățească debitul cardiac, respirația și apărarea imunitară, iar conținutul de zahăr din sânge, grăsimi și colesterol ar trebui redus. Denumirea botanică reflectă semnificațiile menționate mai sus: Panax = greacă = toate-vindecătoare / Ginseng = chineză jen shen = rădăcină umană. Ceai: Se toarnă un gram de pulbere de rădăcină cu 100 ml de apă clocotită. Una sau două cani pe zi au un efect revigorant. **Locație naturală:** Habitatetele naturale ale ginsengului se găsesc în provinciile nord-estice chineze, în nordul Coreei și în sudul regiunii Primorye rusești. **Cultivare de succes:** Cultivarea din semințe în interior este posibilă pe tot parcursul anului. Ginsengul este un așa-numit germe rece și cel mai bine este să-l crești într-un castron. Apăsăți semințele doar ușor într-un mediu de creștere slab și umed, dar nu înmuiat, și așezați vasul într-un loc ușor la aproximativ 20° Celsius. Păstrați mediul de creștere umed, dar nu umed. După două până la patru săptămâni, este necesară o perioadă de răcire de două până la patru săptămâni, timp în care temperatura ambientă a tăvii de semințe trebuie să fie de numai 5° Celsius. Germinarea are loc spre sfârșitul acestei perioade de răcire. **Cea mai bună locație:** O locație parțial umbrită fără soare direct este ideală, deoarece frunzele ard rapid și planta moare. **Îngrijire optimă:** Ginseng preferă să stea într-un substrat vegetal fără var, bogat în humus și permeabil. Ginsengul poate fi cultivat bine în casă, dar este potrivit și pentru grădina datorită rezistenței sale la îngheț. În august puteți încuraja dezvoltarea rădăcinilor puternice prin adăugarea de îngrășăminte organice. Recoltare: Din al treilea an planta formează inflorescențe roșii și de la vârsta de patru până la șase ani rădăcinile umane în formă de fus pot fi dezgropate și uscate. Acest lucru se face cel mai bine toamna, când părțile supraterane ale plantei s-au retras. După spălare, rădăcinile sunt uscate în cuptor la maximum 40° Celsius cu ușa cuptorului ușor deschisă, apoi măcinată în pulbere și depozitată rece într-un vas de sticlă închis la culoare. **În iarnă:** Ginsengului îi place să ierneze într-o cameră răcoasă la aproximativ 8° Celsius. Ar trebui să păstrați solul ușor umed. În grădină, un strat gros de mulci din paie protejează rădăcinile de îngheț.



## Läkemedelsväxter - Riktig Koreansk Ginseng

Panax ginseng

### Den mest värdefulla medicinalväxten i kinesisk medicin

Kinesisk medicin räknar ginseng som en av de mest värdefulla medicinska växterna, mestadels rötterna, som ibland liknar den mänskliga formen, men även blad och stjälkar används. För rötter med hög mänsklig likhet med manlig likhet betalas priser på upp till 25 000 dollar. De höga marknadspriserna har resulterat i att delar av befolkningen har betecknats som ett behov av skydd i Washington-konventionen om CITES, och vilda populationer anses till stor del vara utdöda. Aktiva krafter: Saponinerna i växten är tänkta att förbättra hjärtproduktionen, andningen och immunförsvaret och blodsocker, fett och kolesterolnivåer ska minska. Det botaniska namnet återspeglar de ovan nämnda betydelseerna: Panax = grekiska = allhelande / Ginseng = kinesisk jen shen = mänsklig rot. Te: Håll ett gram rotpulver med 100 ml kokande vatten. En till två koppar om dagen har en uppfriskande effekt. **Naturligt läge:** De naturliga livsmiljöerna för ginseng finns i nordöstra kinesiska provinser, i norra Korea och i södra delen av den ryska regionen Primorye.

**Framgångsrik odling:** Att odla från frön inomhus är möjligt året runt. Ginseng är en så kallad bakterie och det är bäst att odla den i en skål. Pressa fröna bara lätt i löst och fuktigt men inte blötlagt odlingsmedium och placera skålen på en lätt plats vid cirka 20 ° Celsius. Håll odlingsmediet fuktigt men inte vått. Efter två till fyra veckor är det nödvändigt med en nedkylningsperiod på två till fyra veckor, under vilken fröbrickans omgivningstemperatur endast bör vara cirka 5 ° Celsius. Spiring sker mot slutet av denna nedkylningsperiod. **Den bästa platsen:** En delvis skuggad plats utan direkt sol är idealisk, eftersom bladen brinner snabbt och växten dör. **Optimal vård:** Ginseng föredrar att stå i ett kalkfritt, humusrikt och permeabelt växtunderlag. Ginseng kan odlas bra i huset, men är också lämplig för trädgården på grund av dess frostmotstånd. I augusti kan du uppmuntra utvecklingen av starka rötter genom att tillsätta organiska gödselmedel. Skörd: Från det tredje året bildar växten röda blomställningar och från fyra till sex års ålder kan de spindelformade mänskliga rötterna grävas upp och torkas. Detta görs bäst på hösten när växtens ovanjordiska delar har dragits tillbaka. Efter tvätt torkas rötterna i ugnen vid maximalt 40 ° C med ugnsluckan öppen, mals sedan till pulver och förvaras svalt i ett mörkt glaskärl. **På vintern:** Ginseng gillar att övervintra i ett svalt rum vid cirka 8 ° Celsius. Du bör hålla jorden lite fuktig. I trädgården skyddar ett tjockt lager av mulch av halm rötterna från frost.



## Pravý kórejský ženšen

Panax ginseng

### Najcennejšia liečivá rastlina čínskej medicíny

Čínska medicína radí ženšen k najcennejším liečivým rastlinám, pričom sa využíva najmä koreň, ktorý niekedy pripomína ľudskú podobu, ale aj listy a stonky. Za korene s vysokou ľudskou a tiež mužskou podobnosťou sa platia ceny do 25 000 dolárov. Vysoké trhové ceny viedli k tomu, že podľa Washingtonského dohovoru o ochrane druhov sú časti populácie označené ako populácie, ktoré potrebujú ochranu, a voľne žijúce populácie sa väčšinou považujú za vyhynuté. Účinné sily: Saponíny obsiahnuté v rastline údajne zlepšujú výkon srdca, dýchanie a imunitný systém a údajne sa znižuje hladina cukru, tukov a cholesterolu v krvi. Botanický názov odráža vyššie uvedené významy: Panax = grécky = všeliečiaci / ženšen = čínsky jen shen = ľudský koreň. Čaj: Jeden gram koreňového prášku zalejte 100 ml vriacej vody. Jedna alebo dve šálky denne majú povzbudzujúci účinok. **Prirodzená poloha:** Prirodzené biotopy ženšenu možno nájsť v severovýchodných čínskych provinciách, v Severnej Kórei a na juhu ruského regiónu Primorye. **Úspešná kultivácia:** Pestovanie zo semien v interiéri je možné po celý rok. Ženšen je takzvaný studený klíčok a najlepšie sa pestuje v miske. Semená len zľahka zatlačte do sypkého a vlhkého, nie však rozmočeného pestovateľského substrátu a misku postavte na svetlé miesto s teplotou okolo 20 ° Celzia. Pestovateľské médium udržiavajte vlhké, ale nie mokré. Po dvoch až štyroch týždňoch je potom potrebné dva až štyri týždne chladenia, počas ktorého by teplota okolia misky na osivo mala byť len okolo 5 °C. Ku koncu tohto obdobia ochladzovania dochádza ku klíčeniu. **Najlepšie umiestnenie:** Ideálne je čiastočne zatienené miesto bez priameho slnka, pretože listy rýchlo spália a rastlina odumiera. **Optimálna starostlivosť:** Ženšen preferuje rastlinný substrát bez vápna, bohatý na humus a priepustný. Ženšen sa dá dobre pestovať v interiéri, ale pre svoju mrazuvzdornosť je vhodný aj do záhrad. V auguste môžete podporiť rozvoj silných koreňov podávaním organických hnojív. Zber: Od tretieho roku rastlina tvorí červené súkvetia a od štyroch do šiestich rokov sa môžu vykopávať a sušiť klasnaté ľudské korene. Najlepšie sa to robí na jeseň, keď nadzemná časť rastliny odíde. Po umytí sa koreň suší v sušični pri teplote maximálne 40 °C s mierne otvorenými dvierkami, potom sa melie na prášok a uchováva sa v chlade v nádobe z tmavého skla. **V zime:** Ženšen rád prezimuje v chladnej miestnosti pri teplote okolo 8 ° Celzia. Pôdu by ste mali udržiavať mierne vlhkú. V záhrade chráni korene pred mrazom hrubá vrstva slameného mulča.



## Pravi korejski ginseng

Panax ginseng

### Najdragocenejša zdravilna rastlina v kitajski medicini

Kitajska medicina uvršča ginseng med najdragocenejše zdravilne rastline, pri čemer se uporablja predvsem korenina, ki je včasih podobna človeški podobi, pa tudi listi in stebila. Za korenine z visoko človeško in tudi moško podobnostjo se plačujejo cene do 25.000 dolarjev. Visoke tržne cene so pripeljale do dejstva, da so deli populacije v Washingtonski konvenciji o varstvu vrst označeni kot tisti, ki potrebujejo zaščito, prstoživeče populacije pa se večinoma štejejo za izumrle. Učinkovitost: saponini, ki jih vsebuje rastlina, naj bi izboljševali srčno delovanje, dihanje in imunski sistem, znižali pa naj bi raven krvnega sladkorja, maščob in holesterola. Botanično ime odraža prej omenjene pomene: Panax = grško = vsezdravilno / Ginseng = kitajsko jen shen = človeška korenina. Čaj: En gram korenine v prahu prelijemo s 100 ml vrele vode. Ena ali dve skodelici na dan delujeta pozitivno. **Naravni habitat:** Naravna rastišča ginsenga najdemo v severovzhodnih kitajskih provincah, v severni Kórei in na jugu ruske regije Primorye. **Navodila za gojenje:** Gojenje iz semen v zaprtih prostorih je možno vse leto. Ginseng je tako imenovani hladni kalček in ga je najbolje gojiti v skledi. Semena le narahlo potlačimo v ohlapno in vlažno, a ne razmočeno rastno podlago in posodo postavimo na svetlo mesto na okoli 20°C. Rastni medij naj bo vlažen, vendar ne moker. Po dveh do štirih tednih je nato potrebno dva do štiritedensko obdobje hlajenja, med katerim naj bo temperatura okolice posode za seme le okoli 5 °C. Kaljenje se pojavi proti koncu tega obdobja ohlajanja. **Najboljša lokacija:** Idealna je delno zasenčena lokacija brez neposrednega sonca, saj se listi hitro opečejo in rastlina odmre. **Optimalna nega:** Am liebsten steht Ginseng in einem kalkfreien, humusreichen und durchlässigen Pflanzsubstrat. Ginseng lässt sich gut im Haus kultivieren, ist aufgrund seiner Frostresistenz aber auch gartentauglich. Im August können Sie die Ausbildung einer kräftigen Wurzel durch Gaben von organischem Dünger fördern. Ernte: Ab dem dritten Jahr bildet die Pflanze rote Blütenstände und ab einem Alter von vier bis sechs Jahren können die spindelförmigen Menschenwurzeln ausgegraben und getrocknet werden. Dies erfolgt am besten im Herbst, wenn sich die oberirdischen Teile der Pflanze zurückgezogen haben. Nach dem Waschen wird die Wurzel im Backofen bei maximal 40° Celsius und leicht geöffneten Ofentür getrocknet, danach zu Pulver gemahlen und kühl in einem dunklen Glasgefäß aufbewahrt. **V zimskem času:** Ginseng rad prezimi v hladnem prostoru pri približno 8 °C. Tla naj bodo rahlo vlažna. Na vrta debela plast zastirke iz slame ščiti korenine pred zmrzaljo.



## Ginseng genuino coreano

Panax ginseng

### La planta medicinal más valiosa de la medicina china

La medicina China considera al ginseng como una de las plantas curativas más valiosas y sus raíces, que toman a veces forma de ser humano, como sus hojas y su tallo encuentran aplicación. La saponina que contiene la planta mejora el rendimiento cardíaco, aparato respiratorio y el sistema inmunológico, además de reducir la glucemia, tejido graso y colesterol. Su nombre botánico refleja lo anteriormente descrito: panax = griego = curalotodo, ginseng = chino jen shen = raíz hombre. Por raíces con gran parecido al cuerpo humano y sobre todo al masculino, se pagan precios de hasta 25.000\$. Los elevados precios en el mercado han llevado a que parte de la existencia de esta planta hayan sido identificadas como especie en protección por el acuerdo washingtoniano de protección de especies CITES y las plantas silvestres erradicadas. Propiedades activas: Se dice que las saponinas contenidas en la planta mejoran el rendimiento cardíaco, la respiración y la defensa inmunológica, y que los niveles de azúcar, grasa y colesterol en la sangre se reducen. El nombre botánico refleja los significados antes mencionados: Panax = Griego = todo lo curativo / Ginseng = Chino jen shen = raíz humana. Té: Vierta un gramo de polvo de raíz con 100 ml de agua hirviendo. Una o dos tazas al día tienen un efecto vigorizante. **Ubicación natural:** La ubicación natural del ginseng son las provincias del noreste de China, norte de Corea y sur de la región Rusa Primorje. **Cultivo exitoso:** La semilla se puede criar en interior durante todo el año. La semilla del ginseng germina en frío y lo mejor es cultivarla en un cuenco. Introduzca las semillas ligeramente en sustrato suelto y húmedo, no mojado y mantenga el cuenco en un lugar luminoso y con temperaturas de 20 grados. Mantenga el sustrato húmedo pero no mojado. Pasadas dos a cuatro semanas es necesario un período en frío de otras dos a cuatro semanas, con una temperatura ambiental de solo 5 grados. Después de este período en frío se producirá la germinación. **La mejor ubicación:** En su hábitat natural el ginseng se encuentra en lugares luminosos y sombreados de bosques mixtos. Por lo que nunca debe estar expuesto directamente a los rayos de sol, ya que sus hojas se quemar muy rápido y la planta entera muere. **Cuidado óptimo:** El Ginseng permanece preferentemente en un sustrato libre de cal, rico en humus y permeable. El ginseng se puede cultivar muy bien en interior pero por su resistencia a heladas también en exterior. En verano puede promover el crecimiento de una buena raíz suministrándole abono orgánico. A partir del tercer año la planta desarrolla inflorescencias rojas y a partir de una edad de cuatro a seis años se pueden desenterrar y desecar las raíces fusiformes. Eso es mejor hacerlo en otoño, cuando las partes subterráneas de la planta se hayan retirado. **En el invierno:** El ginseng pasa el invierno preferiblemente en un cuarto fresco con una temperatura de aproximadamente 8 grados. Mantenga la tierra ligeramente húmeda. En jardín puede proteger las raíces con una capa gorda de mantillo de paja para evitar daños en las mismas por heladas.



## Pravý korejský ženšen Panax ginseng Nejcennější léčivá rostlina čínské medicíny

Čínská medicína počítá ženšen za jednu z nejcennějších léčivých rostlin, přičemž se využívá především kořen, který někdy připomíná lidskou podobu, ale také listy a nať. Ceny až 25 000 dolarů se platí za kořeny s vysokou lidskou a také mužskou podobností. Vysoké tržní ceny vedly k tomu, že části populace jsou ve Washingtonské úmluvě o ochraně druhů označeny jako populace vyžadující ochranu a volně žijící populace jsou z velké části považovány za vyhynulé. Účinné síly: Saponiny obsažené v rostlině údajně zlepšují srdeční výkon, dýchání a imunitní systém a údajně se snižuje hladina krevního cukru, tuku a cholesterolu. Botanický název odráží výše uvedené významy: Panax = řecky = všeléčivý / ženšen = čínský jen shen = lidský kořen. Čaj: Jeden gram kořenového prášku zalijte 100 ml vroucí vody. Jeden nebo dva šálky denně mají povzbuzující účinek. **Přirozená poloha:** Přírodní stanoviště ženšenu lze nalézt v severovýchodních čínských provinciích, v severní Koreji a na jihu ruského regionu Primorye. **Úspěšné pěstování:** Pěstování ze semínek v interiéru je možné po celý rok. Ženšen je takzvaný studený klíček a nejlépe se pěstuje v misce. Semínka jen zlehka zatlačte do sypkého a vlhkého, nikoli však přemokřeného pěstebního substrátu a misku postavte na světlé místo kolem 20° Celsia. Udržujte pěstební médium vlhké, ale ne mokré. Po dvou až čtyřech týdnech je pak nutná dvou až čtyřtýdenní ochlazovací doba, během níž by se teplota okolí misky na osivo měla pohybovat pouze kolem 5 °C. Ke konci tohoto chladícího období dochází ke klíčení. **Nejlepší umístění:** Ideální je částečně zastíněné stanoviště bez přímého slunce, protože listy rychle spálí a rostlina odumírá. **Optimální péče:** Ženšen preferuje rostlinný substrát bez vápna, humózní a propustný. Ženšen lze dobře pěstovat v interiéru, ale pro svou mrazuvzdornost je vhodný i do zahrad. V srpnu můžete podpořit rozvoj silných kořenů podáváním organických hnojiv. Sklizeň: Od třetího roku rostlina tvoří červená květenství a od čtyř do šesti let lze vykopávat a sušit špičaté lidské kořeny. To se nejlépe provádí na podzim, když nadzemní části rostliny odejdou. Po omytí se kořen suší v sušárně při maximálně 40° Celsia s mírně otevřenými dvířky trouby, poté se mele na prášek a uchovává se v chladu v nádobě z tmavého skla. **V zimě:** Ženšen rád přezimuje v chladné místnosti kolem 8° Celsia. Půdu byste měli udržovat mírně vlhkou. Na zahradě chrání kořeny před mrazem silná vrstva slaměného mulče.



## Gerçek Kore Ginsengi Panax ginseng Çin tıbbındaki en değerli şifalı bitki

Çin tıbbi, ginseng'i en değerli şifalı bitkilerden biri olarak sayar, burada çoğunlukla bazen insan formuna benzeyen kökü, ancak aynı zamanda yaprakları ve sapları da kullanılır. İnsana ve erkeğe benzerliği yüksek olan kökler için 25.000\$'a varan bedeller ödeniyor. Yüksek piyasa fiyatları, Washington Türlerin Korunmasına İlişkin Sözleşme'de nüfusun bir kısmının korunmaya muhtaç olarak belirlenmesine ve Yabani popülasyonların büyük ölçüde neslinin tükendiği kabul edilmesine yol açmıştır. Etkili Kuvvetler: Bitkinin içerdiği saponinlerin kalp performansını, solunumu ve bağışıklık sistemini iyileştirdiği, kan şekeri, yağ ve kolesterol seviyelerini düşürdüğü söylenmektedir. Botanik adı yukarıda belirtilen anlamları yansıtır: Panax = Yunanca = her şeyi iyileştiren / Ginseng = Çince jen shen = insan kökü. Çay: 100 ml kaynar su ile bir gram kök tozu dökün. Günde bir veya iki fincan canlandırıcı etkiye sahiptir. **Doğal konum:** Ginseng'in doğal yaşam alanları kuzeydoğu Çin eyaletlerinde, kuzey Kore'de ve Rusya'nın Primorye bölgesinin güneyinde bulunabilir. **Başarılı yetiştirme:** İç mekanlarda tohumlardan büyümek tüm yıl boyunca mümkündür. Ginseng sözde bir soğuk mikroptur ve en iyi şekilde bir kaptta yetiştirilir. Tohumları sadece hafifçe ıslak ve nemli, ancak ıslak olmayan büyüyen alt tabakaya bastırın ve kaseyi yaklaşık 20°C'de parlak bir yere yerleştirin. Yetiştirme ortamını nemli tutun ama ıslak tutmayın. İki ila dört hafta sonra, tohum tepsisinin ortam sıcaklığının sadece yaklaşık 5°C olması gereken iki ila dört haftalık bir soğutma süresi gereklidir. Bu soğuma süresinin sonuna doğru çimlenme gerçekleşir. **En iyi konum:** Yapraklar çabuk yandığından ve bitki öldüğünden, doğrudan güneş almayan kısmen gölgeli bir yer idealdir. **Optimum bakım:** Ginseng, kireç içermeyen, humus açısından zengin ve geçirgen bir bitki substratını tercih eder. Ginseng iç mekanlarda iyi bir şekilde yetiştirilebilir, ancak dona karşı direnci nedeniyle bahçeler için de uygundur. Ağustos ayında organik gübre vererek güçlü köklerin gelişimini destekleyebilirsiniz. Hasat: Üçüncü yıldan itibaren bitki kırmızı çiçek salkımları oluşturur ve dört ila altı yaşından itibaren dikenli insan kökleri kazılıp kurutulabilir. Bu en iyi, bitkinin toprak üstü kısmı emekliye ayrıldığında sonbaharda yapılır. Yıkandıktan sonra kök, firinin kapağı hafif açık olarak maksimum 40°C'de kurutulur, ardından toz haline getirilir ve koyu renk cam bir kaptaki soğuk olarak muhafaza edilir. **Kışın:** Ginseng, yaklaşık 8°C sıcaklıkta serin bir odada kışlamayı sever. Toprağı hafif nemli tutmalısınız. Bahçede, kalın bir saman malç tabakası kökleri dondan korur.



## Igazi koreai ginzeng Panax ginseng A kínai orvoslás legértékesebb gyógynövénye

A kínai gyógyászat a ginzenget az egyik legértékesebb gyógynövényként tartja számon, ahol többenre a gyökeret, ami olykor emberi formára emlékeztet, de a leveleket és a szárakat is felhasználják. Akár 25 000 dolláros árat is fizetnek olyan gyökerekért, amelyek nagyon hasonlítanak az emberre és a férfira. A magas piaci árak oda vezettek, hogy a fajok védelméért szóló washingtoni egyezmény a populáció egyes részeit védelemre szorulóknak minősítette, és a vadon élő populációkat nagyrészt kihaltak tekintik. **Természetes elhelyezkedés:** A ginzeng természetes élőhelyei Kína északkeleti tartományaiiban, Észak-Koreában és az orosz Primorye régió déli részén található. **Sikeres termesztés:** A beltéri magvak termesztése egész évben lehetséges. A ginzeng egy úgynevezett hideg csíra, és a legjobb talban termesztani. A magokat csak enyhén nyomja bele a laza és nedves, de nem ázott természetfölületbe, és helyezze a tálat világos helyre, körülbelül 20 Celsius fokon. Tartsa a természetközéget nedvesen, de ne nedvesen. Két-négy hét elteltével két-négy hetes hűtési időszakra van szükség, amely alatt a vetőmag tálcá környezeti hőmérséklete csak 5 °C körül legyen. A csírázás a hűtési időszak vége felé következik be. **A legjobb hely:** A részlegesen árnyékos hely közvetlen napfény nélkül ideális, mivel a levelek gyorsan leégnek és a növény elpusztul. **Optimális gondozás:** A ginzeng a mészmentes, humuszban gazdag és vízátteresztő növényi szubsztrátumot részesíti előnyben. A ginzeng beltéren jól termeszthető, de fagyállósága miatt kertekbe is alkalmas. Augusztusban szerves trágya adásával elősegítheti az erős gyökerek kialakulását. Betakarítás: A növény a harmadik évtől vörös virágzatot hoz létre, négy-hat éves kortól a tüskés emberi gyökerek kiáshatók és száríthatók. Ezt a legjobb ősszel megtenni, amikor a növény légi részei visszavonultak. Mosás után a gyökereket kencében, legfeljebb 40°C-on, kissé nyitott sütőajtóval szárítjuk, majd porrá őröljük, és sötét üvegedényben hűvös helyen tartjuk. **Télen:** A ginzeng szeret hűvös helyiségben, 8 Celsius fok körüli hőmérsékleten áttelelni. A talajt kissé nedvesen kell tartani. A kertben vastag szalmataróréteg védi a gyökereket a fagytól.

: : : : :



## 高麗人參

Panax ginseng

### 漢方薬で最も価値のある薬用植物

中国の薬用植物では、高麗人參は最も貴重な薬用植物の1つと見なされています。最も一般的に使用されるのは、人間の形をした根ですが、葉や茎も便利です。植物中のサポニン、心拍量、呼吸、免疫防御をサポートし、強化できると言われています。また、血糖値、脂肪、コレステロール値にもプラスの効果があります。植物の植物名はこの効果を反映しています。パナックスはギリシャ語で万能薬を意味し、高麗人參は中国語（ジェンシエン）で人間の根を意味します。いくつかの人間の形をした高麗人參の根、特に人間のような姿に似ているものは、最大25,000ドルの価値があります。高い市場価格は、野生の高麗人參植物のほぼ絶滅につながります。そのため、絶滅のおそれのある野生動植物の種の国際取引に関するワシントン条約の下で部分的に保護されています。

活性剤：高麗人參には、心拍量、呼吸、免疫系を改善し、血糖値、脂肪、コレステロール値を下げると言われているサポニンが含まれています。植物名はこれを反映しています：パナックス=ギリシャ語=すべての癒し/高麗人參=中国人：ジェンシエン=人間の根。お茶：1グラムの根の粉末の上に100mlの沸騰したお湯を注ぎます。1日1〜2杯は爽快です。

**自然な場所：**高麗人參の自然生息地は、中国北東部、韓国北部、ロシア南部のプリモリエ地方にあります。

#### 栽培成功：

屋内での種子の繁殖は一年中可能であり、理想的にはポウルで行われます。高麗人參は冷たい発芽剤であり、種子は緩く適度な湿った培養土に穏やかに押し込むだけで済みます。シードポウルを摂氏20度前後の明るい場所に置き、地球を湿らせませんが、湿らせないでください。2〜4週間後、さらに2〜4週間の冷却期間が必要です。この場合、播種ポウルを摂氏5度前後の低温の場所に移動する必要があります。この涼しい期間の終わりに発芽が始まります。

#### 最高のロケーション：

自然の生息地では、高麗人參は明るい日陰の混交林で育つため、直射日光にさらさないでください。そうしないと、葉が焼けて植物全体が死んでしまいます。

#### 最適なケア：

高麗人參に最適なのは、石灰を含まず、腐植土が豊富で、浸透性のある植栽用基質です。高麗人參は室内で簡単に栽培できますが、耐霜性があるので庭にも適しています。8月には、強い根の形成をサポートするために有機肥料を与えることができます。3年目になると、植物は赤い色の花序を生成し、4〜6年後には、人間の形をした根を掘り起こし、乾燥させることができます。そのための最適な時期は、植物の空中部分が後退する秋です。

#### 冬に：

高麗人參は、冬眠中は摂氏8度前後の涼しい部屋に置くのが好きです。地球は湿った状態に保つ必要があります。冬の間、屋外の植物の根はマルチとわらの厚い層で保護することができます。

SKU: 15239 / Echter Koreanischer Ginseng