



SAFLAX®



Tips



© Beentree - GFDL

Hippophae rhamnoides

	 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



Морски зърнастец Hippophae rhamnoides

Лимонът на север - изобилие от витамини

Морският зърнастец се използва в тибетската медицина от 1200 години и също така е известен като лечебно растение тук от Средновековието. Със своите бодливи червено-кафяви клони, тесни, сребристи листа и ярко оранжеви плодове, той също е привлекателно декоративно широколистно растение във всяка градина. Може да достигне значителни височини на растеж, но расте бавно и може лесно да бъде ограничено чрез подрязване. След цъфтежа през април, оранжевите, сочни плодове узряват между август и декември. Те растат на гроздове директно върху клоните. Плодовете обикновено са на храста през цялата зима и затова са ценен източник на храна за птиците през студения сезон. Ефективни сили: Благодарение на съдържанието на витамин С в плодовете му, което е 10 пъти по-високо от това на лимоните, укрепва защитните сили на организма, а оттам и имунната система. Той също така съдържа витамин В12, който иначе се намира почти изключително в животински продукти. Образува се благодарение на симбиоза с бактерии върху кората на плодовете. Сироп при настинка: Загрейте за кратко 1 кг пресни плодове, пасирайте през цедка, добавете малко мед. Разбъркайте 20 минути, докато получите гъста консистенция. Приема се няколко пъти на ден по 1 ч.л. За гаргара: 5 г плодове се заливат със 100 мл гореща вода, оставят се да престоят няколко минути и се прецеждат. В кухнята: Цели плодове - сушени или пресни - като съставка в кисело мляко, мюсли или кварк. Киселите плодове могат да се консумират сурови или пресовани и обработени с корите им. **Естествено местоположение:** Първоначално морският зърнастец, който идва от Непал, е едно от малкото растения, които виреят на дюни. **Успешно отглеждане:** Отглеждането от семена на закрито е възможно през цялата година. За да увеличите способността за покълване на семената, първо трябва да ги поставите (стратифицирате) в нормалната зона на хладилника за шест седмици и след това да ги оставите да се нахиснат в тайна топла вода за една нощ. След това поръсете семената върху влажен субстрат за отглеждане и ги покрийте само леко със субстрата. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете саксията със семена на светло и топло място с 20 до 25° по Целзий и поддържайте почвата влажна, но не мокра. След две до три седмици ще се появят първите разсад. **Най-доброто местоположение:** Морският зърнастец обича слънчеви места, които също могат да предизвикат течение. **Оптимална грижа:** Морският зърнастец не предявява специални изисквания към почвата. В градината обаче има смисъл да се използва бариера от коренище, когато се засажда. **През зимата:** Младите растения трябва да прекратят първата зима на закрито и на светло при температура около 10° по Целзий. След разсаждането през предстоящата пролет зимната защита вече не е необходима.



Havtorn Hippophae rhamnoides

Nordens citron - en overflod af vitaminer

Havtorn har været brugt i tibetansk medicin i 1.200 år, og den har også været kendt som lægeplante her siden middelalderen. Det er også en attraktiv løvfældende med sine tornede rødbrune grene, smalle, sølvfarvede blade og lyse orange frugter. Prydplante i enhver have. Den kan nå betydelige væksthøjder, men vokser langsomt og kan også let begrænses ved beskæring. Efter blomstring i april modner de orangefarvede, saftige bær mellem august og december og vokser i klaser direkte på grenene. Frugterne er normalt på bushen hele vinteren og er derfor en værdifuld fødekilde for fugle i den kolde årstid. Effektive kræfter: På grund af indholdet af C-vitamin i dens bær, som er 10 gange højere end i citroner, styrker det kroppens forsvar og dermed immunforsvaret. Den indeholder også vitamin B12, som ellers næsten udelukkende findes i animalske produkter. Det er dannet takket være en symbiose med bakterier på bærenes hud. Sirup til forkølelse: Varm kortvarigt 1 kg frisk frugt, passer gennem en sigte, tilsæt lidt honning. Rør i 20 minutter, indtil du får en tyk konsistens. Tag 1 tsk flere gange om dagen. Til gurgling: Hæld 100 ml varmt vand over 5 g frugt, lad det stå et par minutter og si. I køkkenet: Hele bær - tørrede eller friske - som ingrediens i yoghurt, müsli eller kvarg. De sure bær kan spises rå eller presset og forarbejdet med skræl på. **Naturlig beliggenhed:** Oprindeligt er havtornen, som kommer fra Nepal, en af de få planter, der trives på klitter. **Succesfuld dyrkning:** Dyrkning fra frø indendørs er muligt hele året rundt. For at øge spireevnen af frøene bør du først placere dem (stratificere) i det normale køleskab i seks uger og derefter lade dem trække i stuevarmt vand natten over. Drys derefter frøene på fugtigt vækstsubstrat og dæk dem kun lidt med substratet. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Stil frøpotten et let og varmt sted med 20 til 25° Celsius og hold pottejorden fugtig, men ikke våd. Efter to til tre uger vises de første frøplanter. **Den bedste beliggenhed:** Havtornen elsker solrige steder, der også kan være trækfulde. **Optimal pleje:** Havtornen stiller ingen særlige krav til jorden. I haven giver det dog mening at bruge en rhizombarriere ved udplantning. **Om vinteren:** Unge planter bør tilbringe den første vinter indendørs og i lys ved en temperatur på omkring 10° Celsius. Efter udplantning i det kommende forår er vinterbeskyttelse ikke længere nødvendig.



Sanddorn Hippophae rhamnoides

Die Zitrone des Nordens - Vitaminspender im Überfluss

In der tibetischen Medizin verwendet man seit 1.200 Jahren Sanddorn und auch bei uns ist er seit dem Mittelalter als Heilpflanze bekannt. Mit seinen dornenbewehrten rotbraunen Ästen, seinen schmalen, silbrigen Blättern und seinen leuchtend orangenen Früchten ist er zudem eine attraktive sommergrüne Zierpflanze in jedem Garten. Er kann beachtliche Wuchshöhen erreichen, wächst aber langsam und ist durch Rückschnitt auch gut zu begrenzen. Nach der Blüte im April reifen zwischen August und Dezember die orangefarbenen saftigen Beeren, die traubig direkt an den Zweigen wachsen. Die Früchte stehen gewöhnlich den ganzen Winter über am Strauch und stellen für Vögel daher in der kalten Jahreszeit eine wertvolle Nahrungsquelle dar. Wirkende Kräfte: Durch den im Vergleich zur Zitrone 10 mal höheren Vitamin C Gehalt seiner Beeren stärkt er die Abwehrkräfte und somit das Immunsystem. Zudem enthält er Vitamin B12, das ansonsten fast ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Es entsteht dank einer Symbiose mit Bakterien auf der Schale der Beeren. Sirup bei Erkältungen: 1 kg frische Früchte kurz erhitzen, durch ein Sieb streichen, etwas Honig circa 20 Minuten einrühren, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Täglich mehrmals 1 TL einnehmen. Zum Gurgeln: 5 g Früchte mit 100 ml heißem Wasser übergießen, wenige Minuten ziehen lassen und abseihen. In der Küche: Ganze Beeren - getrocknet oder frisch - als Zutat in Joghurt, Müsli oder Quark. Die sauren Beeren können roh verzehrt oder mit Schale gepresst und verarbeitet werden. **Naturstandort:** Ursprünglich gehört der aus Nepal stammende Sanddorn zu den wenigen Pflanzen, die auf Dünen gedeihen. **Anzucht:** Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Um die Keimfähigkeit der Samen zu erhöhen, sollten sie sie zunächst für sechs Wochen in den normalen Kühlschrankbereich legen (stratifizieren) und anschließend über Nacht in raumwarmem Wasser vorquellen lassen. Streuen Sie die Samen dann auf feuchtes Anzuchtsubstrat und bedecken Sie sie nur ganz wenig mit dem Substrat. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Nach zwei bis drei Wochen erscheinen dann die ersten Sämlinge. **Standort:** Der Sanddorn liebt sonnige Standorte, die auch zugig sein dürfen. **Pflege:** An den Boden stellt der Sanddorn keine besonderen Ansprüche. Im Garten ist es aber durchaus sinnvoll, bei der Aussaat eine Rhizomsperr einzusetzen. **Im Winter:** Jungpflanzen sollten den ersten Winter noch drinnen und hell bei einer Temperatur um 10° Celsius überwintern. Nach der Aussaat im kommenden Frühjahr ist kein Winterschutz mehr erforderlich.



Sea Buckthorn Hippophae rhamnoides

The lemon of the North - northern source of vitamins

The Sea Buckthorn is used in the Tibetan medicine for more than 1.200 years, and in Europe it is known as a medicinal plant since the Middle Ages as well. With its spiky, red-brown branches, the slender silvery leaves and the bright orange-coloured fruits, the Hippophae rhamnoides is also a very attractive summer-green ornamental plant in every garden. It is rather slow-growing and can become a couple of meters tall, but is easily be pruned back to a reasonable height. After blossoming in April, the Sea Buckthorn produces orange-coloured, juicy fruits between August and December that grow in bunches directly on the branches. The fruits usually stay on the shrub throughout the winter and provide a valuable food source for birds. Active agents: The fruits of the Sea Buckthorn contain 10 times more vitamin C than a lemon and strengthen the body's defences and the immune system. The plant also contains vitamin B12, which can usually only be found in animal products and occurs thanks to a symbiosis with germs on the hull of the fruits. Syrup as a cold remedy: Heat up one kilogram of the fruits and press them through the sieve. After that, stir in some honey for about 20 minutes, until you get a thick mixture. You can take in one teaspoonful of the syrup a couple of times a day. For gargling: Douse about five grams of the fruits with 100 ml of hot water, let it simmer a couple of minutes and strain the brew. In the kitchen: You can use the whole berries, either fresh or dried, as an ingredient for yoghurt, muesli or curd. The sour fruits are also good to eat individual in raw form, or they can be squeezed with skin for further usage. **Natural location:** Originally, the Sea Buckthorn comes from Nepal, and is considered one of the rare plants that can grow on dunes. **Successful cultivation:** Seed propagation indoors is possible throughout the year. To increase the germinability, you should initially keep the seeds in the refrigerator for about six weeks - then, place them overnight in a bowl with lukewarm water for priming. After that, spread the seeds onto moist potting compost, put just a little compost earth on top and cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out. Don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on your potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20°C and 25° Celsius and keep the earth moist, but not wet. After two to three weeks, the first seedlings will come up. **The best location:** The Sea Buckthorn prefers sunny places that can even be windy. **Optimal care:** The plant doesn't require any special soil for cultivation. As a garden plant however, it might be a good idea to place a rhizome barrier in the earth. **In the winter:** Younger plants should hibernate indoors for the first year, preferably in a bright place with a temperature around 10° Celsius. After planting out next spring, a frost-protection won't be necessary.



Astelpaju Hippophae rhamnoides Põhja sidrun - vitamiinide rohkus

Astelpaju on tiibeti meditsiinis kasutatud juba 1200 aastat ning ka ravimtaimena on ta siinmail tuntud juba keskajast. See on ka atraktiivne lehtpuu oma okkaliste punakaspruunide okste, kitsaste hõbedaste lehtede ja ereoranžide viljadega. Dekoratiivtaim igas aias. Ta võib jõuda märkimisväärses kasvukõrguseni, kuid kasvab aeglaselt ja seda saab kergesti piirata ka pügamisega. Pärast õitsemist aprillis valmivad augustist detsembrini oranžid mahlased marjad, mis kasvavad kobaratena otse okstel. Viljad on tavaliselt põõsal terve talve ja on seetõttu külmal aastaajal lindudele väärtuslikuks toiduallikaks. Tõhusad jõud: Tänu oma marjade C-vitamiini sisaldusele, mis on 10 korda suurem kui sidrunites, tugevdab see organismi kaitsevõimet ja seeläbi ka immuunsüsteemi. See sisaldab ka vitamiini B12, mida muidu leidub peaaegu eranditult loomsetes toodetes. See moodustub tänu sümbioosile marjade koorel olevate bakteritega. Siirup külmetushaiguste korral: Kuumuta korra 1 kg värskeid puuvilju, aja läbi sõela, lisa veidi mett. Segage 20 minutit, kuni saate paksu konsistentsi. Võtke 1 tl mitu korda päevas. Kuristamiseks: 5 g puuviljadele valada 100 ml kuuma vett, lasta paar minutit seista ja kurnata. Kõõgis: Terved marjad – kuivatatult või värskest – jogurti, müsli või kohupiima koostisosana. Hapud marjad võivad süüa toorelt või pressitud ja töödeldud koorega. **Looduslik asukoht:** Algselt on Nepalist pärinev astelpaju üks vähesed taimi, mis õitseb luidetel. **Edukas kasvatamine:** Seemnetest siseruumides kasvatamine on võimalik aastaringselt. Seemnete idanemisvõime suurendamiseks tuleks need kõigepealt kuueks nädalaks tavalises külmikusse asetada (kihistada) ja seejärel lasta üleöö toasoojas vees leotada. Seejärel puista seemned niiskele kasvubasvustale ja kata need vaid veidi substraadiga. Kata kultuurianum toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Asetage külvipott valgusküllasesse ja sooja kohta, mille temperatuur on 20–25 ° C, ning hoidke istutusmuld niiskena, kuid mitte märjana. Kahe kuni kolme nädala pärast ilmuvad esimesed seemikud. **Parim asukoht:** Astelpaju armastab päikesepaistelisi kohti, kus võib olla ka tuuletõmbust. **Optimaalne hoidlus:** Astelpaju ei esita mullale erilisi nõudmisi. Aias on aga mõttekas välja istutamisel kasutada risoomitõket. **Talvel:** Noored taimed peaksid esimese talve veetma toas ja valguse käes, temperatuuril umbes 10 ° C. Pärast tulevat kevadel välja istutamist pole talvine kaitse enam vajalik.



Tyrni Hippophae rhamnoides Pohjoisen sitruuna - runsaasti vitamiineja

Tyrniä on käytetty tiibetiläisessä lääketieteessä 1200 vuotta ja se on tunnettu myös lääkekasvina täällä keskiajalta lähtien. Se on myös houkutteleva lehtipuun oransseine punaruskeine oksineen, kapeine, hopealehdeineen ja kirkkaan oransseine hedelmineen. Koristekasvi joka puutarhassa. Se voi saavuttaa huomattavan kasvun, mutta kasvaa hitaasti ja sitä voidaan myös helposti rajoittaa karsimalla. Oranssinväriset, mehukkaat marjat kypsyvät huhtikuun kukinnan jälkeen elokuun jouluuissa, ja ne kasvavat ryppäissä suoraan oksilla. Hedelmät ovat yleensä pensaassa läpi talven ja ovat siksi arvokas ravinnonlähde linnuilla kylmän vuodenaikana. Tehokkaat voimat: Marjojen C-vitamiinipitoisuuden ansiosta, joka on 10 kertaa korkeampi kuin sitruunoissa, se vahvistaa elmistön puolustuskykyä ja siten immuunijärjestelmää. Se sisältää myös B12-vitamiinia, jota muuten löytyy lähes yksinomaan eläintuotteista. Se muodostuu symbioosin ansiosta marjojen kuoressa olevien bakteerien kanssa. Vilustumissiirappi: Kuumenna hetkeksi 1 kg tuoreita hedelmiä, laita seulan läpi, lisää hieman hunajaa. Sekoita 20 minuuttia, kunnes saat paksun koostumuksen. Ota 1 tl useita kertoja päivässä. Kurilaamiseksi: Kaada 100 ml kuumaa vettä 5 g hedelmien päälle, anna seistä muutama minuutti ja siivilöi. Keittiössä: kokonaisia marjoja - kuivattuja tai tuoreita - jogurtin, myslin tai rahkan ainesosana. Happamat marjat voitavatyöään raakana tai puristettuna ja käsiteltynä kuorineen. **Luonnollinen sijainti:** Alun perin Nepalista peräisin oleva tyrni on yksi harvoista dyynillä viihtyvistä kasveista. **Onnistunut viljely:** Kasvatus siemenistä sisätiloissa on mahdollista ympäri vuoden. Siementen itämiskyvyn lisäämiseksi sinun tulee ensin sijoittaa ne (kerrostua) normaaliin jääkaappialueeseen kuudeksi viikoksi ja antaa sitten liota huoneenlämpöisessä vedessä yön yli. Ripottele sitten siemenet kostealle kasvualustalle ja peitä ne vain vähän alustalla. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Aseta siemenruukku valoisaan ja lämpimään paikkaan, jonka lämpötila on 20–25 °C, ja pidä istutusmaa kosteana, mutta ei märkänä. Kahden tai kolmen viikon kuluttua ensimmäiset taimet ilmestyvät. **Paras sijainti:** Tyrni rakastaa aurinkoisia paikkoja, joissa voi olla myös vedosta. **Optimaalinen hoito:** Tyrni ei aseta maaperään erityisiä vaatimuksia. Puutarhassa on kuitenkin järkevää käyttää juurakoita istutettaessa. **Talvella:** Nuorten kasvien tulisi viettää ensimmäinen talvi sisätiloissa ja valossa noin 10 celsiusasteen lämpötilassa. Tulevan kevään istutuksen jälkeen talvisuojasta ei enää tarvita.



Argousier Hippophae rhamnoides Le citron du Nord - Donateur de vitamines en abondance

On utilise l'argousier depuis 1 200 ans dans la médecine tibétaine et nous connaissons la plante médicinale depuis le Moyen Âge. Il est aussi un arbre décoratif, caduc, et attractif dans le jardin grâce à ses branches épineuses marrons, ses feuilles minces et argentées, et ses fruits orange vif. Il peut atteindre des hauteurs remarquables, mais il grandit lentement et sa croissance est bien limitée par la taille. Après la floraison en avril, les baies oranges et juteuses mûrissent entre août et décembre et grandissent en grappes directement sur les rameaux. Les fruits passent l'hiver sur l'arbuste en général et fournissent une nourriture précieuse aux oiseaux pendant la saison froide. Forces agissantes : Il renforce le système immunitaire avec son contenu en vitamine C 10 fois plus fort que le citron. De plus, il contient de la vitamine B12, qui se trouve presque exclusivement dans les produits animaux sinon. Il naît d'une symbiose avec des bactéries sur la gousse des baies. Sirop pour les rhumes : Chauffez 1 kg de fruits frais brièvement, filtrez-les avec un crible, mélangez-les avec un peu de miel pour environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'une masse visqueuse émerge. Prenez 1 cuillerée plusieurs fois par jour. Pour le gargarisme : Versez 100 ml d'eau chaude sur 5 g de fruits, laissez-les brièvement. Dans la cuisine : Baies entières - séchées ou fraîches - comme ingrédient dans les yaourts, le muesli, ou le quark. Les baies acides peuvent être consommées crues ou pressées et utilisées. **Emplacement naturel:** A l'origine, l'argousier provenant du Népal appartenait aux quelques plantes qui prospèrent dans les dunes. **Culture réussie:** La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année. Pour améliorer la faculté germinative des graines, vous devez d'abord mettre les graines dans le réfrigérateur pendant six semaines (stratifier), puis dans l'eau à température ambiante pendant la nuit. Ensuite, parsemez les graines sur du substrat humide et recouvrez-les très légèrement avec le substrat. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux heures tous les deux ou trois jours. Ceci prévient la formation de moisissures dans le terreau. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud de 20° à 25° Celsius et gardez le terreau humide, mais pas mouillé. Les premiers semis apparaissent après deux à trois semaines. **Le meilleur emplacement:** L'argousier aime des emplacements ensoleillés qui doivent pouvoir être exposés à des courants d'air. **Soins optimaux:** L'argousier n'exige pas de terre particulière, mais il est judicieux de mettre un verrou pour le rhizome lorsque vous repiquez la plante dans le jardin. **En hiver:** Les jeunes plantes doivent hiverner à l'intérieur dans un endroit lumineux à 10° Celsius pour la première année. Après le repiquage le printemps suivant, il n'est plus nécessaire d'avoir une protection hivernale.



Ιπποφαές Hippophae rhamnoides Το λεμόνι του Βορρά - μια αφθονία βιταμινών

Το ιπποφαές χρησιμοποιείται στη θιβητιανή ιατρική εδώ και 1.200 χρόνια και είναι επίσης γνωστό ως φαρμακευτικό φυτό εδώ από τον Μεσαίωνα. Είναι επίσης ένα ελκυστικό φυλλοβόλο με τα ακανθώδη κοκκινωπά κλαδιά, τα στενά, ασημί φύλλα και τους λαμπερούς πορτοκαλί καρπούς του καλλωπιστικού φυτού σε κάθε κήπο. Μπορεί να φτάσει σε σημαντική ύψη ανάπτυξης, αλλά αναπτύσσεται αργά και μπορεί επίσης να περιοριστεί εύκολα με το κλάδεμα. Μετά την ανθοφορία τον Απρίλιο, τα πορτοκαλί, ζουμερά μούρα ωριμάζουν μεταξύ Αυγούστου και Δεκεμβρίου και αναπτύσσονται σε ομάδες απευθείας στα κλαδιά. Οι καρποί είναι συνήθως πάνω στους θάμνους καθ' όλη τη διάρκεια του χειμώνα και ως εκ τούτου αποτελούν πολύτιμη πηγή τροφής για τα πουλιά κατά την κρύα εποχή. Αποτελεσματικές δυνάμεις: Λόγω της περικεικλωμένης των μούρων του σε βιταμίνη C, η οποία είναι 10 φορές μεγαλύτερη από αυτή των λεμονιών, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και κατά συνέπεια το ανοσοποιητικό σύστημα. Περιέχει επίσης βιταμίνη B12, η οποία κατά τα άλλα βρίσκεται σχεδόν αποκλειστικά σε ζωικά προϊόντα. Σχηματίζεται χάρη σε μια συμβίωση με βακτήρια στο δέρμα των μούρων. Σιρόπι για το κρυολόγημα: Ζεσταίνουμε για λίγο 1 κιλό φρέσκα φρούτα, περνάμε από σήτα, προσθέτουμε λίγο μέλι. Ανακατεύουμε για 20 λεπτά μέχρι να έχουμε μια πηχτή συνοχή. Πάρτε 1 κουταλάκι του γλυκού πολλές φορές την ημέρα. Για γαργάρες: Ρίξτε 100 ml ζεστό νερό σε 5 γραμμάρια φρούτων, αφήστε να σταθεί για λίγα λεπτά και στραγγίστε. Στην κουζίνα: Ολόκληρα μούρα - αποξηραμένα ή φρέσκα - ως συστατικό σε γλασούρι, μούσλι ή κουάρκ. Τα ξινά μούρα μπορεί να γίνουν ωμά ή πιεσμένα και επεξεργασμένα με τη φλούδα. **Φυσική τοποθεσία:** Αρχικά, το ιπποφαές, που προέρχεται από το Νεπάλ, είναι ένα από τα λίγα φυτά που ευδοκίμουν στους αμμόλοφους. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια από σπόρους σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Για να αυξήσετε τη βλαστική ικανότητα των σπόρων, θα πρέπει πρώτα να τους τοποθετήσετε (στρωματοποιήσετε) στον κανονικό χώρο του ψυγείου για έξι εβδομάδες και στη συνέχεια να τους αφήσετε να μουλιάσουν σε ζεστό νερό για μια νύχτα. Στη συνέχεια, πασπαλίστε τους σπόρους σε υγρό υπόστρωμα ανάπτυξης και καλύψτε τους μόνο ελαφρώς με το υπόστρωμα. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στεγνώμα. Θα πρέπει να αφαιρείτε το αλουμινοχαρτό για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Τοποθετήστε τη γλάστρα σε ένα ελαφρύ και ζεστό μέρος με θερμοκρασία 20 έως 25° Κελσίου και διατηρήστε το χώμα της γλάστρας υγρό αλλά όχι υγρό. Μετά από δύο έως τρεις εβδομάδες, θα εμφανιστούν τα πρώτα σπορόφυτα. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το ιπποφαές λατρεύει τις ηλιόλουστες τοποθεσίες που μπορεί επίσης να είναι βυθισμένες. **Βέλτιστη φροντίδα:** Το ιπποφαές δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις στο έδαφος. Στον κήπο, ωστόσο, είναι λογικό να χρησιμοποιείται ένα φράγμα ριζώματος όταν φυτεύετε έξω. **Το χειμώνα:** Τα νεαρά φυτά πρέπει να περάσουν τον πρώτο χειμώνα σε εσωτερικούς χώρους και στο φως σε θερμοκρασία περίπου 10° Κελσίου. Μετά τη φύτευση την ερχόμενη άνοιξη, η χειμερινή προστασία δεν είναι πλέον απαραίτητη.



Buckthorn farraige Hippophae rhamnoides An líomóid ó thuaidh - raidhse de vitimíní

Tá buckthorn farraige in úsáid i leigheas Tibéidís le 1,200 bliain agus tá sé ar a dtugtar freisin mar phlanda íocshláinte anseo ó na Meánaoiseanna. Is duillsilteach tairraingteach é freisin lena chraobhacha deighneacha dearg-donn, a dhuilleoga cúnga, airgeadacha agus torthaí geala oraíste. Gléasra ornáideach i ngach gairdín. Is féidir leis airde fáis suntasach a bhaint amach, ach fásann sé go mall agus is féidir é a theorannú go héasca trí bhearradh. Tar éis bláthanna i mí Aibreáin, aibíonn na caora oraíste, juicy idir Lúnasa agus Nollaig, fásann siad i mbairisli go díreach ar na brainsí. Is gnách go mbíonn na torthaí ar an toir i rith an gheimhridh agus mar sin is foinsé luachmhar bia iad d'éin le linn an tséasúir fuar. Fórsaí éifeachtacha: Mar gheall ar ábhar vitimín C a chuid caora, atá 10 n-uairé níos airde ná sin de líomóidí, neartaíonn sé cosaintí an chomhlachta agus mar sin an córas imdhíonachta. Tá vitimín B12 ann freisin, a fhaightear ar shlí eile beagnach go heisiach i dtáirgí ainmhithe. Tá sé deánta a bhuíochas sin do symbiosis le baictéir ar an craiceann de na caora. Sioróip le haghaidh slaghdáin: Teas go hachomair 1 kg de thorthaí úra, pas a fháil trí criathar, cuir beagán mil leis. Corraigh isteach ar feadh 20 nóiméad go dtí go bhfaigheann tú comhsheasmhacht tiubh. Tóg 1 teaspoon cúpla uair sa lá. Le haghaidh gargling: Doir 100 ml d'uisce te thar 5 g de thorthaí, fág chun seasamh ar feadh cúpla nóiméad agus brú. Sa chistin: Caora iomlána - triomaithe nó úr - mar chomhbáhar iógart, muesli nó cuarc. Is féidir leis na caora géarítear amh nó brúite agus próiseáilte leis an craiceann ar. **Suíomh nádúrtha:** Ar dtús, tá an buckthorn farraige, a thagann ó Neipeal, ar cheann den bheagán plandaí a rathaíonn ar na dummha. **Saothrú rathúil:** Is féidir fás ó shíolta taobh istigh ar feadh na bliana. D'fhonn cumas phéacadh na síolta a mhéadú, ba chóir duit iad a chur ar dtús (srathú) sa ghnáthlimistéar cuisniúcháin ar feadh sé seachtaine agus ansin lig dóibh soak in uisce te seomra thar oíche. Ansin sprinkle na síolta ar an tsustráit atá ag fás tais agus clúdaigh iad ach beagán leis an tsustráit. 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 mhúnlá a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Cuir an pota síolta in áit éadrom te ag 20 go 25 ° Celsius agus coinneigh an ithir potaithe tais ach ní fliuch. Tar éis dhá nó trí seachtaine, beidh na chéad síológa le feiceáil. **An suíomh is fearr:** Is breá leis an buckthorn farraige láithreacha griannmhara ar féidir iad a dhreachtú freisin. **Cúram is fearr is féidir:** Ní chuireann an buckthorn farraige aon éileamh speisialta ar an ithir. Sa ghairdín, áfach, tá sé ciall a bhaint as bacainn rhizome nuair a plandáil amach. **Sa gheimhreadh:** Ba chóir do phlandaí óga an chéad gheimhreadh a chaitheamh laistigh agus faoi sholas ag teocht timpeall 10 ° Celsius. Tar éis plandáil amach san earrach amach romhainn, níl gá le cosaint gheimhridh a thuilleadh.



Hafþyrni Hippophae rhamnoides Sítróna norðsins - nóg af vitamínun

Hafþyrni hefur verið notuð í tibetskri læknisfræði í 1.200 ár og hefur einnig verið þekkt sem lækningajurt hér frá miðöldum. Hann er líka aðlaðandi laufer með þyrnum rauðbrúnum greinum, mjóum, silfurgljáandi laufblöðum og skærappelsínugulum ávöxtum. Skrautjurt í hverjum garði. Hann getur náð tóluverðum vaxtarhæðum en vex hægt og einnig er auðvelt að takmarka hann með klippingu. Eftir blómgun í apríl þroskast appelsínugulu safaríku berin á milli ágúst og desember. Þau vaxa í klösum beint á greinum. Ávextirnar eru venjulega á runnanum allan veturinn og eru því dýrmæt fæða fyrir fugla á köldu tímabili. Áhrifakraftar: Vegna C-vítamíninnihalds berjanna, sem er 10 sinnum hærra en sítrónunnar, styrkir það varnir líkamans og þar með ónæmiskerfið. Það inniheldur einnig B12 vítamín, sem annars er nær eingöngu að finna í dýraafurðum. Það er myndað þökk sé sambýli við bakteríur á húð berjanna. Síróp við kvefi: Hitið stuttlega 1 kg af ferskum ávöxtum, farið í gegnum sigti, bætið við smá hunangi. Hrærið í 20 mínútur þar til þú færð þykkt þykkt. Taktu 1 teskeið nokkrum sinnum á dag. Fyrir gargling: Hellið 100 ml af heitu vatni yfir 5 g af ávöxtum, látið standa í nokkrar mínútur og sigtið. Í eldhúsinu: Heil ber - þurrkuð eða fersk - sem innihaldsefni í jógurt, músli eða kvarki. Sýru berin dósborðað hrátt eða pressað og unnið með hýði á. **Náttúruleg staðsetning:** Upphaflega er hafþyrninn, sem kemur frá Nepal, ein af fáum plöntum sem þrífast á sandöldunum. **Árangursrík ræktun:** Ræktun úr fræjum innandyrar er mögulegt allt árið um kring. Til þess að auka spírunargetu fræanna ættirðu fyrst að setja þau (lagskipt) í venjulegt kæliými í sex vikur og láta þau síðan liggja í bleyti í herbergisheitu vatni yfir nótt. Stráid síðan fræjunum á rakt vaxandi undirlag og hyljið þau aðeins með undirlaginu. Hyljið ræktunarilátið með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Settu fræpotinn á léttan og heitan stað með 20 til 25° Celsius og haltu pottjarðveginum rökum en ekki blautum. Eftir tvær til þrjár vikur birtast fyrstu plönturnar. **Besta staðsetningin:** Hafþyrninn elskar sólríka staði sem geta líka verið dragsjúkír. **Besta umönnun:** Hafþyrninn gerir engar sérstakar kröfur til jarðvegsins. Í garðinum er hins vegar skynsamlegt að nota rhizome hindrun þegar gróðursett er út. **Á veturna:** Ungar plöntur ættu að vera fyrsta veturinn innandyrar og í ljósi við hitastig sem er um 10° á Celsius. Eftir gróðursetningu á komandi vori er vetrarvernd ekki lengur nauðsynleg.



Olivello spinoso Hippophae rhamnoides Il limone del nord: vitamina donatrice in abbondanza

L'Olivello spinoso è ua bomba di vitamina C e si considera per questo il limone del nord, vincendo il confronto con questo agrume poiché contiene oltre 10 volte più vitamina C. Con i suoi rami spinosi di color rosso-bruno, le foglie sottili e argenteate e i frutti di un arancio brillante rappresenta una pianta decorativa decidua molto bella per il giardino. Può crescere di diversi metri, ma lentamente e si può modellare mediante potature. Grazie alle lunghe radici l'Olivello si adatta anche a terreni asciutti e sabbiosi, laddove poche altre piante sopravviverebbero. Dopo la fioritura in aprile spuntano le bacche color arancio, che maturano fra agosto e dicembre e crescono in grappoli direttamente attaccati al ramo. I frutti rimangono sull'arbusco per tutto l'inverno, servendo agli uccelli come fonte di cibo preziosa nel periodo freddo dell'anno. Se coltivato a siepe sviluppa rami fitti e serve agli uccelli come nido e rifugio. Le bacche di sapore aspro non sono consumate spesso da crude, ma di solito si spremono insieme alla buccia e si lavorano. Molte vitamine sono liposolubili e l'Olivello fornisce al corpo i lipidi necessari per assimilare direttamente le sostanze nutritive. Proprietà: a confronto con il limone, l'Olivello contiene oltre 10 volte più vitamina C. Per questo le sue bacche rafforzano le difese e il sistema immunitario. Inoltre contiene vitamina B12, che altrimenti si trova quasi esclusivamente in prodotti animali. Questa viene prodotta da una simbiosi con i batteri sulla buccia delle bacche. Per preparare uno sciroppo contro i raffreddamenti: scaldare 1 chilo di bacche fresche, filtrare con un colino, rimescolare con un po' di miele per circa 20 minuti, finché la consistenza non diviene densa. Assumere un cucchiaino per più volte al giorno. Per gargarismi: versare 100 ml di acqua bollente su 5 grammi di bacche, lasciar riposare pochi minuti e poi filtrare. In cucina: le bacche intere - fresche o essiccate - possono essere aggiunte allo yogurt, al müsli o al formaggio fresco. Le bacche aspre possono essere consumate crude, oppure pressate con la buccia e lavorate. **Posizione naturale:** L'Olivello spinoso proviene dal Nepal ed è fra le poche piante che si adattano ai paesaggi con le dune. **Coltivazione riuscita:** La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno. Per incrementare la germinabilità dei semi, lasciateli per sei settimane in frigorifero (stratificazione) e poi in ammollo per una notte in acqua a temperatura ambiente, affinché si gonfino. In seguito piantateli nel substrato di coltivazione umido e ricopriteli solo leggermente con il substrato. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente, sulla quale praticare 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 tra i 20° e i 25° C e mantenete la terra umida, ma non bagnata. Le prime piantine compaiono da due a tre settimane dopo. **La posizione migliore:** L'Olivello predilige luoghi soleggiati e preferibilmente un po' esposti a correnti d'aria. **Cura ottimale:** L'Olivello non ha particolari esigenze in quanto a tipo terreno. In può essere sensato, quando si trapianta, allestire una barriera per i rizomi. **In inverno:** Le giovani piante devono passare il primo inverno all'interno, in un ambiente luminoso a una temperatura di circa 10° C. Dopo il trapianto la primavera successiva non è più necessaria alcuna protezione invernale.



Morski trn Hippophae rhamnoides Limun sa sjevera - obilje vitamina

Pasji trn se u tibetanskoj medicini koristi već 1200 godina, a ovdje je poznat i kao ljekovita biljka još od srednjeg vijeka. Također je atraktivan listopadni sa svojim trnovitim crveno-smeđim granama, uskim, srebrnastim lišćem i jarko narančastim plodovima. Ukrašana biljka u svakom vrtu. Može doseći značajne visine rasta, ali raste sporo i također se može lako ograničiti obrezivanjem. Nakon cvatnje u travnju, narančaste, sočne bobice dozrijevaju između kolovoza i prosinca. Rastu u grozdovima direktno na granama. Plodovi su obično na grmu tijekom cijele zime i stoga su vrijedan izvor hrane za ptice tijekom hladnog razdoblja. Djelotvornost: Zbog sadržaja vitamina C u bobicama, koji je 10 puta veći nego u limunu, jača obrambenu snagu organizma, a time i imunološki sustav. Sadržaj i vitamin B12, koji se inače nalazi gotovo isključivo u životinjskim proizvodima. Nastaje zahvaljujući simbiozi s bakterijama na kožici bobica. Sirup za prehladu: 1 kg svježih plodova kratko zagrijati, propisirati, dodati malo meda. Miješajte 20 minuta dok ne dobijete gustu konzistenciju. Uzimati nekoliko puta dnevno po 1 žličicu. Za grgljanje: 5 g plodova preliti sa 100 ml vrele vode, ostaviti da odstoji nekoliko minuta i procijediti. U kuhinji: cijele bobice - sušene ili svježe - kao sastojak jogurta, mueslija ili skute. Kisele bobice mogu se sirovo ili prešano i prerađeno s korom. **Zemlja porijekla:** Izvorno, morski trn, koji dolazi iz Nepala, jedna je od rijetkih biljaka koje uspijevaju na dinama. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj iz sjemena u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine. Kako biste povećali sposobnost klijanja sjemena, prvo ga trebate staviti (stratificirati) u normalan prostor hladnjaka na šest tjedana, a zatim ostaviti da se namače u sobno toploj vodi preko noći. Zatim posipajte sjemenke po vlažnom supstratu za uzgoj i samo ih malo prekrijte supstratom. Posudu s kulturom prekrijte prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. Stavite posudu za sjeme na svijetlo i toplo mjesto s 20 do 25° Celzija i održavajte tlo za saksije vlažnim, ali ne mokrim. Nakon dva do tri tjedna pojavit će se prve sadnice. **Najbolja lokacija:** Krkavina voli sunčane položaje na kojima može biti i propuha. **Optimalna njega:** Pasji trn ne zahtijeva posebne zahtjeve prema tlu. U vrtu, međutim, ima smisla koristiti barijeru od rizoma prilikom sadnje. **U zimi:** Prvu zimu mlade biljke trebaju provesti u zatvorenom i na svijetlu na temperaturi od oko 10°C. Nakon sadnje u nadolazeće proljeće zimska zaštita više nije potrebna.



Smiltsērķšķi Hippophae rhamnoides Ziemeļu citrons - vitamīnu pārpilnība

Smiltsērķšķi Tibetas medicīnā izmanto jau 1200 gadus un kopš viduslaikiem šeit pazīstams arī kā ārstniecības augs. Tas ir arī pievilcīgs lapkoks ar ērkšķainiem sarkanbrūniem zariem, šaurām, sudrabainām lapām un spilgti oranžiem augļiem. Dekoratīvs augs katrā dārzā. Tas var sasniegt ievērojamu augšanos augstumu, bet aug lēni, un to var arī viegli ierobežot ar atzarošanu. Pēc ziedēšanas aprīlī no augusta līdz decembrim nogatavojas oranžas, sulīgas ogas, kas aug ķekaros tieši uz zariem. Augļi parasti atrodas uz krūmiem visu ziemu, un tāpēc aukstajā sezonā tie ir vērtīgs barības avots putniem. Efektīvi spēki: Pateicoties C vitamīna saturam ogās, kas ir 10 reizes lielāks nekā citronos, tas stiprina organisma aizsargspējas un līdz ar to arī imūnsistēmu. Tas satur arī vitamīnu B12, kas citādi atrodams gandrīz tikai dzīvnieku izcelsmes produktos. Tas veidojas, pateicoties simbiozei ar baktērijām uz ogu mizas. Sīrups pret saaukstēšanos: Uz īsu brīdi uzkaršē 1 kg svaigu augļu, izkāš caur sietu, pievieno nedaudz medus. Maisiet 20 minūtes, līdz iegūstat biezu konsistenci. Ņem pa 1 tējkaroti vairākas reizes dienā. Gargļingam: 5 g augļu aplej ar 100 ml karsta ūdens, ļauj dažas minūtes nostāvēties un izkāš. Virtuvē: Veselas ogas – kaltētas vai svaigas – kā jogurta, musli vai biezpiena sastāvdaļa. Skābās ogas varēst neapstrādātu vai presētu un apstrādātu ar mizu. **Dabiska vieta:** Sākotnēji smiltsērķšķi, kas nāk no Nepālas, ir viens no nedaudzajiem augiem, kas plaukst kāpās. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšana no sēklām telpās ir iespējama visu gadu. Lai palielinātu sēklu dīgspēju, vispirms tās jānovieto (slāņojas) parastajā ledusskapja zonā uz sešām nedēļām un pēc tam jāļauj uz nakti iemērkāt istabas siltā ūdenī. Pēc tam apkaisa sēklas uz mitra augšanas substrāta un tikai nedaudz pārklāj ar substrātu. Nosēdīet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu ņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Novietojiet sēklu podu gaišā un siltā vietā ar temperatūru 20 līdz 25 ° C un turiet augsni mitru, bet ne mitru. Pēc divām līdz trim nedēļām parādīsies pirmie stādi. **Labākā atrašanās vieta:** Der Sanddorn liebt sonnige Standorte, die auch zugig sein dürfen. **Optimāla aprūpe:** An den Boden stellt der Sanddorn keine besonderen Ansprüche. Im Garten ist es aber durchaus sinnvoll, bei der Auspflanzung eine Rhizomsperre einzusetzen. **Ziemā:** Jungpflanzen sollten den ersten Winter noch drinnen und hell bei einer Temperatur um 10° Celsius überwintern. Nach der Auspflanzung im kommenden Frühjahr ist kein Winterschutz mehr erforderlich.



Šaltalankiņ Hippophae rhamnoides Šiaurēs citrina - vitamīnu gausa

Šaltalankis Tibeto medicīnā izmanto jau 1200 metu, o kaip vaistinis augalas čia žinomas nuo viduramžių. Tai taip pat patrauklus lapuočių augalas su dygliuotomis raudonai rudomis šakomis, siaurais, sidabriškais lapais ir ryškiai oranžiniai vaisiai. Dekoratyvinis augalas kiekvienam sode. Jis gali pasiekti didelį augimo aukštį, bet auga lėtai ir taip pat gali būti lengvai apribojamas genint. Balandžio mėnesį pražydusios oranžinės spalvos sultingos uogos sunoksta rugpjūčio-gruodžio mėnesiais, auga kekėmis tiesiai ant šakų. Vaisiai dažniausiai būna ant krūmo visą žiemą, todėl šaltuoju metų laikų yra vertingas paukščių maisto šaltinis. Veiksmingos jėgos: Dėl uogose esančio vitamino C kiekio, kuris 10 kartų didesnis nei citrinose, stiprina organizmo apsaugą, taigi ir imuninę sistemą. Jame taip pat yra vitamino B12, kuris kitu atveju randamas beveik vien gyvūninės kilmės produktuose. Jis susidaro dėl simbiozės su bakterijomis ant uogų odos. Sīrups nuo peršalimo: 1 kg šviežių vaisių trumpai pakaitinkite, pertrinkite per sietelį, įdėkite šiek tiek medaus. Maišykite 20 minučių, kol gausite tirštą konsistenciją. Gerkite po 1 arbatinį šaukštelį kelis kartus per dieną. Gargaliavimui: 5 g vaisių užpilkite 100 ml karšto vandens, palikite kelias minutes nusistovėti ir nukoškite. Virtuvėje: nesmulkintos uogos – džiovintos arba šviežios – kaip jogurto, muslio ar varškės ingredientas. Rūgščios uogos galivalgomos žalias arba presuotas ir apdorotas su žievele. **Natūrali vieta:** Iš pradžių šaltalankis, kilęs iš Nepalo, buvo vienas iš nedaugelio augalų, klestinčių kopose. **Sėkmingas auginimas:** Auginant iš sėklų patalpoje galima išstisus metus. Norėdami padidinti sėklų daigumą, pirmiausia turėtumėte jas įdėti (sluoksniuoti) į įprastą šaldytuvą zoną šešioms savaitėms ir leisti mirkti kambario šilto vandenyje per naktį. Tada pabarstykite sėklas ant drėgno auginimo substrato ir tik šiek tiek uždenkite substratu. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleidžia augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Sėklų vazoną pastatykite šviesoje ir šiltoje vietoje, kurios temperatūra yra 20–25 ° C, o vazono žemė turi būti drėgna, bet ne šlapia. Po dviejų ar trijų savaitių pasirodys pirmieji daigai. **Geriausia vieta:** Šaltalankiai mėgsta saulėtas vietas, kuriose taip pat gali būti skersvėjų. **Optimali priežiūra:** Šaltalankis nekelia ypatingų reikalavimų dirvožemiui. Tačiau sode sodinant prasminga naudoti šakniastiebių barjerą. **Ziemą:** Jauni augalai pirmąją žiemą turėtų praleisti patalpoje ir šviesoje, maždaug 10 ° C temperatūroje. Pasodinus ateinantį pavasarį, apsauga nuo žiemos nebereikalinga.



Pruna salvagga marina Hippophae rhamnoides Il-lumi tat-tramuntana - abbondanza ta 'vitamini

Il-buckthorn tal-baħar ilu jintuza fil-medicina Tibetana għal 1,200 sena u ilu wkoll magħruf bħala pjanta medicinali hawn sa mill-Medju Evu. Huwa wkoll weraq tal-weraq attraenti bil-ferghat homor-kannella tax-xewk, weraq dojq u fidda u frott oranġjo għajjat. Pjanta ornamentali f'kull għnien. Jista' jilħaq għoli ta' tkabbir konsiderevoli, iżda jikkber bil-mod u jista' wkoll jiġi limitat faċilment bil-zbir. Wara l-fjur f'April, il-berries ta' 'kulur oranġjo u mmerraq jimmaturaw bejn Awwissu u Diċembru, jikkbru fi gruppi direttament fuq il-ferghat. Il-frott huma ġeneralment fuq il-bush matul ix-xitwa u għalhekk huma sors preżjuż ta' 'ikel għal-ghasafar matul l-istaġun tal-kesha. Forzi effettivi: Minhabba l-kontenut ta' 'vitamina C tal-berries tiegħu, li huwa 10 darbiet oġhla minn dak tal-lumi, issaħħaħ id-difiżi tal-ġisem u għalhekk is-sistema immuni. Fiha wkoll vitamina B12, li b'mod ieħor tinstab kważi esklussivament fil-prodotti tal-annimali. Huwa ffrmat grazzi għal simbiozi ma' 'batterji fuq il-ġilda tal-berries. Gulepp għall-irjihat: Saħħan fil-qosor 1 kg ta' frott frisk, għaddi minn għarbiel, zid f'it għasel. Hawwad għal 20 minuta sakemm ikollok konsistenza hoħna. Hu kuċċarina 1 diversi drabi kuljum. Għal gargling: Ferra 100 ml ta' ilma shun fuq 5 g ta' frott, halliha toqghod għal f'it minuti u strappa. Fil-kċina: Berries saħħ - imnixxin jew friski - bħala ingredjent fil-jogurt, il-muesli jew il-quark. Il-berries qarsa jistgħujtiekel nej jew ipressat u pproċessat bil-qoxra fuq. **Post naturali:** Originarjament, il-buckthorn tal-baħar, li ġej min-Nepal, hija waħda mill-ftit pjanti li jirnexxu fuq id-duni. **Kultivazzjoni b'suċċess:** It-tkabbir miż-żrieragħ ġewwa huwa possibbli s-sena kollha. Sabieħ tizid il-kapaċità tal-germinazzjoni taż-żrieragħ, l-ewwel għandek tpoġġihom (stratifika) fiz-zona normali tal-frigġ għal sitt ġimgħat u mbagħad halliħom jixxarrbu f' ilma shun tal-kamra matul il-lejl. Imbagħad roxx iż-żrieragħ fuq sottostrat ta' tkabbir niedi u għattiħom f'it biss bil-sottostrat. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprovi b'toqob. Dan jipproteġi l-hamrija milli tinxf. Għandek tneħhi l-fojl għal saġhtejn kull jumejn jew tlett jumejn. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-hamrija li qed tikber. Poġġi l-borma taż-żrieragħ f' post haħf u shun b'20 sa 25 ° Celsius u żomm il-hamrija tal-qasari nedia iżda mhux imxarra. Baza ġimgħatejn sa tliet ġimgħat, se jidhru l-ewwel nebbieta. **L-aħjar post:** Il-buckthorn tal-baħar iħobb il-postijiet xemxija li jistgħu wkoll ikunu ta' abbozz. **Kura ottimali:** Il-buckthorn tal-baħar ma jgħmel l-ebda talbiet speċjali fuq il-hamrija. Fil-għnien, madankollu, jagħmel sens li tuża barriera tar-riżomi meta thawwel. **Fix-xitwa:** Pjanti għar għandhom iqtatgħu l-ewwel xitwa ġewwa u fid-dawl f'temperatura ta' 'madwar 10 ° Celsius. Wara t-thawwil fir-rebbieġha li ġejja, il-protezzjoni tax-xitwa m'għadhiex meħtieġa.



Medicinale Planten - Duindoorn Hippophae rhamnoides De citroen van het noorden - een bron van vitaminen in overvloed

Duindoorn wordt al 1200 jaar in de Tibetaanse geneeskunde gebruikt en we kennen het sinds de middeleeuwen als medicinale plant. Met zijn doornversterkte roodbruine takken, zijn smalle, zilverachtige bladeren en zijn feloranje vruchten is het ook in elke tuin een aantrekkelijke zomergroene sierplant. Hij kan behoorlijke hoogtes bereiken, maar groeit langzaam en kan ook goed beperkt worden door te snoeien. Na de bloei in april rijpen de oranje, sappige bessen tussen augustus en december en groeien ze direct op de takken. De vruchten staan meestal de hele winter aan de struik en zijn daarom in het koude seizoen een waardevolle voedselbron voor vogels. Actieve krachten: door het 10 keer hogere vitamine C-gehalte van de bessen in vergelijking met citroen, versterkt het de afweer van het lichaam en daarmee het immuunsysteem. Het bevat ook vitamine B12, dat verder vrijwel uitsluitend in dierlijke producten voorkomt. Het is ontstaan dankzij een symbiose met bacteriën op de schil van de bessen. Siroop voor verkoudheid: 1 kg vers fruit kort verhitten, door een zeef halen, een beetje honing toevoegen. Roer gedurende 20 minuten tot er een dikke massa ontstaat. Neem meerdere keren per dag 1 theelepel. Gorgelen: Giet 100 ml heet water over 5 g fruit, laat het een paar minuten trekken en zeef. In de keuken: hele bessen - gedroogd of vers - als ingrediënt in yoghurt, muesli of kwark. De zure bessen kunnen rauw worden gegeten of met de schil worden geperst en verwerkt. **Natuurlijke locatie:** Oorspronkelijk is de duindoorn uit Nepal een van de weinige planten die het goed doet in duinen. **Succesvolle teelt:** Binnen kweken uit zaden is het hele jaar mogelijk. Om de kiemkracht van de zaden te vergroten, moet je ze eerst zes weken in de normale koelkast zetten (stratificeren) en ze daarna een nacht laten weken in water van kamertemperatuur. Strooi de zaden vervolgens op een vochtig groeistruaat en bedek ze een klein beetje met het substraat. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de teeltgrond. Zet de kweekbak op een lichte en warme plaats met 20 à 25 ° Celsius en houd de kweekgrond vochtig, maar niet nat. De eerste zaailingen verschijnen na twee tot drie weken. **De beste locatie:** De duindoorn houdt van zonnige locaties die ook tochtig kunnen zijn. **Optimale verzorging:** De duindoorn stelt geen bijzondere eisen aan de bodem. In de tuin is het echter volkomen logisch om bij het uitplanten een wortelstokbarrière te gebruiken. **In de winter:** Jonge planten moeten de eerste winter binnenshuis en in het licht overwinteren bij een temperatuur van ongeveer 10 ° Celsius. Na het planten in het komende voorjaar is winterbescherming niet meer nodig.



Havtorn Hippophae rhamnoides Sitronen i nord - en overflod av vitaminer

Tindved har blitt brukt i tibetansk medisin i 1200 år og den har også vært kjent som en medisinplante her siden middelalderen. Det er også et attraktivt løvfell med sine tornede rødbrune grener, smale, sølvfargede blader og knalloransje frukter Prydplante i hver hage. Den kan nå betydelige veksthøyer, men vokser sakte og kan også lett begrenses ved beskæring. Etter blomstring i april modnes de oransje, saftige bærene mellom august og desember. De vokser i klaser direkte på greinene. Frukten er vanligvis på busken hele vinteren og er derfor en verdifull matkilde for fugler i den kalde årstiden. Effektive krefter: På grunn av C-vitamininnholdet i bærene, som er 10 ganger høyere enn i sitroner, styrker det kroppens forsvar og dermed immunforsvaret. Den inneholder også vitamin B12, som ellers nesten utelukkende finnes i animalske produkter. Den dannes takket være en symbiose med bakterier på bærenes hud. Sirup for forkjølelse: Varm opp 1 kg frisk frukt kort, passer gjennom en sil, tilsett litt honning. Rør inn i 20 minutter til du får en tykk konsistens. Ta 1 teskje flere ganger om dagen. Til gurgling: Hell 100 ml varmt vann over 5 g frukt, la stå i noen minutter og sil. På kjøkkenet: Hele bær - tørkede eller ferske - som ingrediens i yoghurt, müsli eller kvarg. De sure bærene kanspiser rå eller presset og behandlet med skallet på. **Naturlig beliggenhet:** Opprinnelig er tindved, som kommer fra Nepal, en av få planter som trives på sanddyner. **Vellykket dyrking:** Å dyrke fra frø innendørs er mulig hele året. For å øke spireevnen til frøene bør du først plassere dem (stratifisere) i det vanlige kjøleskapet i seks uker og deretter la dem trekke i romvarmt vann over natten. Dryss deretter frøene på fuktig voksende substrat og dekk dem bare litt med substratet. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på den voksende jorda. Plasser frøpotten på et lett og varmt sted med 20 til 25 ° Celsius og hold pottejorda fuktig, men ikke våt. Etter to til tre uker vil de første frøplantene dukke opp. **Den beste beliggenheten:** Tindved elsker solrike steder som også kan være trekkfulle. **Optimal omsorg:** Tindved stiller ingen spesielle krav til jorda. I hagen er det imidlertid fortsatt å bruke en rhizombarriere når du planter ut. **Om vinteren:** Unge planter bør tilbringe den første vinteren innendørs og i lys ved en temperatur på rundt 10 ° Celsius. Etter utplanting den kommende våren er vinterbeskyttelse ikke lenger nødvendig.



Rokitnik Zwyczajny Hippophae rhamnoides Cytryna z północy - źródło witamin w obfitości

Rokitnik jest używany w medycynie tybetańskiej od ponad 1200 lat, a w Europie znany jest również jako roślina lecznicza od średniowiecza. Ze swoimi kolczastymi, czerwono-brązowymi gałęziami, smukłymi srebrzystymi liśćmi i jasnopomarańczowymi owocami, Hippophae rhamnoides jest również bardzo atrakcyjną letnią zieloną rośliną ozdobną w każdym ogrodzie. Roślina raczej wolno i może osiągać kilka metrów wysokości, ale można go łatwo przyciąć z powrotem do rozsądnej wysokości. Po kwitnieniu w kwietniu rokitnik wydaje pomarańczowe, soczyste owoce od sierpnia do grudnia, które rosną w gronach bezpośrednio na gałęziach. Owoce przeważnie pozostają na krzewie przez całą zimę i stanowią cenne źródło pokarmu dla ptaków. Substancje czynne: Owoce rokitnika zawierają 10 razy więcej witaminy C niż cytryna i wzmacniają mechanizmy obronne organizmu i układ odpornościowy. Roślina zawiera również witaminę B12, która zwykle występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego i występuje dzięki symbiozie z zararkami na łusce owoców. Syrop na zimno: jeden kilogram owoców podgrzej i przeciśnij przez sito. Następnie mieszaj trochę miodu przez około 20 minut, aż uzyskasz gęstą mieszaninę. Możesz przyjmować jedną łyżeczkę syropu kilka razy dziennie. Do płukania gardła: Zalej około pięciu gram owoców w 100 ml gorącej wody, gotuj na wolnym ogniu przez kilka minut i odcedź napar. W kuchni: Możesz użyć całe jagody, świeże lub suszone, jako składnik jogurtu, musli lub twarogu. **Naturalne położenie:** Pierwotnie rokitnik pochodzi z Nepalu i jest uważany za jedną z rzadkich roślin, które mogą rosnąć na wydmach. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Aby zwiększyć zdolność kiełkowania, należy początkowo przechowywać nasiona w lodówce przez około sześć tygodni, a następnie umieścić je na noc w misce z letnią wodą w celu zalania. Następnie rozłóż nasiona na wilgotnym kompoście doniczkowym, nałóż niewielką ilość ziemi kompostowej na wierzch i przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby zapobiec wysychaniu ziemi. Nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmować 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 ° Celsjusa i utrzymuj ziemię wilgotną, ale nie mokrą. Po dwóch do trzech tygodni pojawią się pierwsze sadzonki. **Najlepsza lokalizacja:** Rokitnik preferuje miejsca słoneczne, a nawet wietrzne. **Optymalna pielęgnacja:** Roślina nie wymaga specjalnej gleby do uprawy. Jednak jako roślina ogrodowa dobrym pomysłem może być umieszczenie w ziemi bariery kłaczowej. **W zimę:** Młodsze rośliny przez pierwszy rok powinny hibernować w pomieszczeniach zamkniętych, najlepiej w jasnym miejscu o temperaturze około 10 ° Celsjusa. Po nasadzeniu następnej wiosny ochrona przed mrozem nie będzie konieczna.



Espinho marítimo Hippophae rhamnoides O limão do norte - uma abundância de vitaminas

O espinheiro-mar é usado na medicina tibetana há 1.200 anos e também é conhecido como planta medicinal desde a Idade Média. É também uma caducifolia atraente com seus ramos espinhosos marrom-avermelhados, folhas estreitas e prateadas e frutas laranja brilhante. Planta ornamental em todos os jardins. Pode atingir alturas de crescimento consideráveis, mas cresce lentamente e também pode ser facilmente limitado pela poda. Após a floração em abril, os bagos suculentos, de cor alaranjada, amadurecem entre agosto e dezembro e crescem em cachos diretamente nos ramos. Os frutos geralmente estão no matos durante o inverno e, portanto, são uma valiosa fonte de alimento para as aves durante a estação fria. Forças efetivas: Devido ao teor de vitamina C de suas bagas, que é 10 vezes maior que o dos limões, fortalece as defesas do corpo e, portanto, o sistema imunológico. Ele também contém vitamina B12, que é encontrada quase exclusivamente em produtos de origem animal. É formado graças a uma simbiose com bactérias na pele das bagas. Calda para constipações: Aqueça brevemente 1 kg de fruta fresca, passe por um passador, junte um pouco de mel. Mexa por 20 minutos até obter uma consistência espessa. Tome 1 colher de chá várias vezes ao dia. Para gargarejos: Deitar 100 ml de água quente sobre 5 g de fruta, deixar repousar alguns minutos e coar. Na cozinha: Bagas inteiras - secas ou frescas - como ingrediente em iogurte, muesli ou quark. As bagas ácidas podem ser consumidas cruas ou prensadas e processadas com a casca. **Localização natural:** Originalmente, o espinheiro marítimo, que vem do Nepal, é uma das poucas plantas que prosperam nas dunas. **Cultivo bem sucedido:** Cultivar a partir de sementes dentro de casa é possível durante todo o ano. Para aumentar a capacidade de germinação das sementes, você deve primeiro colocá-las (estratificar) na área normal da geladeira por seis semanas e depois deixá-las de molho em água morna durante a noite. Em seguida, polvilhe as sementes no substrato de crescimento úmido e cubra-as apenas ligeiramente com o substrato. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. Coloque o vaso de sementes em um local claro e quente com 20 a 25 ° Celsius e mantenha o solo do vaso úmido, mas não molhado. Após duas a três semanas, as primeiras mudas aparecerão. **A melhor localização:** O espinheiro marítimo adora locais ensolarados que também podem ser ventosos. **Cuidado ideal:** O espinheiro marítimo não exige muito do solo. No jardim, no entanto, faz sentido usar uma barreira de rizoma ao plantar. **No inverno:** As plantas jovens devem passar o primeiro inverno dentro de casa e com luz a uma temperatura de cerca de 10 ° Celsius. Após o plantio na próxima primavera, a proteção no inverno não é mais necessária.



Plante medicinale - Cătina Hippophae rhamnoides Lămâia din nord - o sursă de vitamine din abundență

Cătina este folosită în medicina tibetană de 1.200 de ani și o cunoaștem ca plantă medicinală încă din Evul Mediu. Cu ramurile sale roșii-maronii întărite cu spini, frunzele înguste, argintii și fructele sale portocalii strălucitoare, este, de asemenea, o plantă ornamentală atrăgătoare de folioase în fiecare grădină. Poate atinge înălțimi considerabile, dar crește încet și poate fi, de asemenea, ușor limitată prin tăiere. După înflorire în aprilie, boabele suculente, de culoare portocalie, se coc între august și decembrie și cresc direct pe ramuri. Fructele stau de obicei pe tufiș toată iarna și, prin urmare, sunt o sursă valoroasă de hrană pentru păsări în sezonul rece. Forțe active: Datorită conținutului de 10 ori mai mare în vitamina C a fructelor de pădure în comparație cu lămâia, întărește apărarea și, astfel, sistemul imunitar. De asemenea, conține vitamina B12, care se găsește aproape exclusiv în produsele de origine animală. Este creat datorită unei simbioze cu bacterii pe coaja fructelor de pădure. Sirop pentru răceli: Se încălzește scurt 1 kg de fructe proaspete, se trece printr-o sită, se adaugă puțină miere. Se amestecă timp de 20 de minute până se formează o masă groasă. Luați 1 linguriță de mai multe ori pe zi. Pentru a face gargară: Se toarnă 100 ml de apă fierbinte peste 5 g de fructe, se lasă să se absoarbă câteva minute și se strecoară. În bucătărie: Boabe întregi - uscate sau proaspete - ca ingredient în iaurt, muesli sau quark. Boabele acre pot fi consumate crude sau presate cu pielea și prelucrate. **Locație naturală:** Inițial, cătina din Nepal este una dintre puținele plante care prosperă pe dune. **Cultivare de succes:** Cultivarea din semințe în interior este posibilă pe tot parcursul anului. Pentru a crește capacitatea de germinare a semințelor, trebuie mai întâi să le așezați în zona normală a frigiderului timp de șase săptămâni (stratificați) și apoi să le lăsați să se înmoaie în apă la temperatura camerei peste noapte. Apoi presărați semințele pe un substrat în creștere umed și acoperiți-le doar puțin cu substratul. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscare. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mucegaiului pe solul de cultivare. Așezați vasul de cultivare într-un loc luminos și cald, cu 20-25 ° Celsius și mențineți solul de cultivare umed, dar nu umed. Primele răsaduri apar după două-trei săptămâni. **Cea mai bună locație:** Cătina iubeste locațiile însorite care pot fi, de asemenea, curente. **Îngrijire optimă:** Cătina nu face cereri speciale asupra solului. Cu toate acestea, în grădină are sens perfect să folosiți o barieră de rizom atunci când plantați. **În iarnă:** Plantele tinere ar trebui să hiberneze prima iarnă în interior și în lumină la o temperatură de aproximativ 10 ° Celsius. După plantare în primăvara următoare, protecția pe timp de iarnă nu mai este necesară.



Läkemedelsväxter - Havtorn

Hippophae rhamnoides

Nordens citron - en källa till vitaminer i överflöd

Havtorn har använts i tibetansk medicin i 1200 år och vi har känt det som en medicinalväxt sedan medeltiden. Med sina taggförstärkta rödbruna grenar, sina smala, silverfärgade löv och sina ljusa orange frukter är det också en attraktiv sommargrön prydnadsväxt i varje trädgård. Den kan nå avsevärda höjder, men växer långsamt och kan också lätt begränsas av beskärning. Efter blomningen i april mognar de apelsinfärgade, saftiga bären mellan augusti och december och växer direkt på grenarna. Frukten står vanligtvis på busken hela vintern och är därför en värdefull matkälla för fåglar under den kalla årstiden. Aktiva krafter: På grund av dess tio gånger högre C-vitamininnehåll i dess bär jämfört med citron, stärker det kroppens försvar och därmed immunförsvaret. Den innehåller också vitamin B12, som annars nästan uteslutande finns i animaliska produkter. Den skapas tack vare en symbios med bakterier på bärets skal. Sirap för förkylning: Värm kort 1 kg färsk frukt, passera genom en sil, tillsätt lite honung omkring. Rör om i 20 minuter tills en tjock massa bildas. Ta en tesked flera gånger om dagen. Att gurgla: Håll 100 ml varmt vatten över 5 g frukt, låt det branta i några minuter och sila. I köket: Hela bär - torkade eller färska - som ingrediens i yoghurt, müsli eller kvark. De sura bären kan ätas råa eller pressas med huden och bearbetas. **Naturligt läge:** Ursprungligen är havtornen från Nepal en av få växter som trivs på sanddyner. **Framgångsrik odling:** Att odla från frön inomhus är möjligt året runt. För att öka fröns spiringskapacitet bör du först placera dem i det normala kylskåpsområdet i sex veckor (stratifiera) och sedan låta dem suga i vatten vid rumstemperatur över natten. Strö sedan fröna på ett fuktigt växande substrat och täck dem bara lite med substratet. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. Placera odlingskärlet på en ljus och varm plats med 20 till 25 ° Celsius och håll odlingsjorden fuktig men inte våt. De första plantorna visas efter två till tre veckor. **Den bästa platsen:** Havtornen älskar soliga platser som också kan vara dragande. **Optimal vård:** Havtornet ställer inga speciella krav på jorden. I trädgården är det dock vettigt att använda en rhizombarriär vid plantering. **På vintern:** Unga växter bör vila inomhus och i ljus vid en temperatur på cirka 10 ° C under den första vintern. Efter plantering den kommande våren krävs inte längre vinterskydd.



Rakytník

Hippophae rhamnoides

Citrón severu - množstvo vitamínov

Rakytník sa v tibetskej medicíne používa už 1200 rokov a už od stredoveku je tu známy aj ako liečivá rastlina. Je to tiež atraktívna opadáva rastlina so svojimi trnitými červenohnedými vetvami, úzkymi, striebnistými listami a jasne oranžovými plodmi. Okrasná rastlina do každej záhrady. Môže dosiahnuť značné rastové výšky, ale rastie pomaly a dá sa tiež ľahko obmedziť rezom. Po odkvitnutí v apríli dozrievajú oranžovo sfarbené, šťavnaté bobule medzi augustom a decembrom, rastú v strapoch priamo na konároch. Plody sú zvyčajne na kríkoch počas celej zimy, a preto sú cenným zdrojom potravy pre vtáky v chladnom období. Účinné sily: Vďaka obsahu vitamínu C v bobuliach, ktorý je 10-krát vyšší ako v citrónoch, posilňuje obranyschopnosť organizmu a tým aj imunitný systém. Obsahuje aj vitamín B12, ktorý sa inak nachádza takmer výlučne v živočíšnych produktoch. Vzniká vďaka symbióze s baktériami na šupke bobúľ. Sirup na prechladnutie: 1 kg čerstvého ovocia krátko zohrejeme, prepusťujeme, pridáme trochu medu. Miešajte 20 minút, kým nezískate hustú konzistenciu. Vezmite 1 lyžičku niekoľkokrát denne. Na nikotanie: 5 g ovocia zalejte 100 ml horúcej vody, nechajte pár minút postáť a precedte. V kuchyni: Celé bobule - sušené alebo čerstvé - ako prísada do jogurtu, müsli alebo tvarohu. Kyslé bobule môžu konzumovať sa surové alebo lisované a spracované aj so šupkou. **Prirodzená poloha:** Pôvodne je rakytník, ktorý pochádza z Nepálu, jednou z mála rastlín, ktorým sa na dunách darí. **Úspešná kultivácia:** Pestovanie zo semien v interiéri je možné po celý rok. Aby ste zvýšili klíčivosť semien, mali by ste ich najskôr umiestniť (stratifikovať) do normálneho priestoru chladničky na šesť týždňov a potom ich nechať namočiť cez noc v izbovej vode. Semená potom nasypete na vlhký pestovateľský substrát a substrátom ich len mierne prikryte. Kultivačný nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. To zabráňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Črepník umiestnite na svetlé a teplé miesto s teplotou 20 až 25 ° C a udržiavajte pôdu v črepníku vlhkú, ale nie mokrá. Po dvoch až troch týždňoch sa objavia prvé sadenice. **Najlepšie umiestnenie:** Rakytník obľubuje slnečné polohy, ktoré môžu byť aj prievan. **Optimálna starostlivosť:** Rakytník nekladie na pôdu žiadne špeciálne nároky. V záhrade má však zmysel použiť pri výsadbe oddenkovú zábranu. **V zime:** Mladé rastlinky by mali prvú zimu prezimovať vo vnútri a na svetle pri teplote okolo 10° Celzia. Po výsadbe na jar už nie je potrebná zimná ochrana.



Rakitovca

Hippophae rhamnoides

Severna limona - obilica vitamínov

Rakitovec se v tibetské medicíny používá již 1200 let, že od středně věku pa je při nas poznán tudí kot zdravilna rastlina. Je tudí privlačen listavec s svojimi trnastými rdeče-rjavými vejami, ozkymi, srebrenkastými listi in svetlo oranžovými plodmi. Okrasná rastlina v vsakem vrtu. Lahko doseže precejšnje višine rasti, vendar raste počasi in jo je mogoče zlahka omejiti z obrezovanjem. Po cvetenju v aprilu med avgustom in decembrom zorijo oranžne, sočne jagode, ki rastejo v grozdih neposredno na vejah. Plodovi so običajno na grmu vso zimo in so zato dragocen vir hrane za ptice v hladnem obdobju. Účinkovitost: Zaradi vsebnosti vitamina C v jagodah, ki je 10-krat višja kot v limoni, krepi obrambne sposobnosti telesa in s tem imunski sistem. Vsebuje tudi vitamin B12, ki ga sicer najdemo skoraj izključno v živalskih izdelkih. Nastane zaradi simbioze z bakterijami na lupini jagod. Sirup za prehlad: 1 kg svežega sadja na kratko segrejemo, pretlačimo, dodamo malo medu. Mešajte 20 minut, dokler ne dobite goste konsistence. Vzemite 1 čajno žličko večkrat na dan. Za grgranje: 5 g plodov prelijemo s 100 ml vrele vode, pustimo stati nekaj minut in precedimo. V kuhinji: Cele jagode – posušene ali sveže – kot sestavina jogurta, müslija ali skute. Kisle jagode lahko uživamo surovo ali stisnjeno in predelano z olupkom. **Naravni habitat:** Izvorno je rakitovec, ki prihaja iz Nepala, ena redkih rastlin, ki uspevajo na sipinah. **Navodila za gojenje:** Gojenje iz semen v zaprtih prostorih je možno vse leto. Da bi povečali kalivost semen, jih najprej za šest tednov postavite (stratificirajte) v običajen prostor hladilnika, nato pa jih pustite čez noč namakati v sobno toplo vodo. Nato semena potresemo po vlažnem rastnem substratu in jih le rahlo prekrijemo s substratom. Posodo z kulturo pokrijte s folijo za živila, ki jo opremite z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni zemlji. Lonček s semeni postavite na svetlo in toplo mesto s temperaturo od 20 do 25 °C, zemlja v lončku pa naj bo vlažna, vendar ne mokra. Po dveh do treh tednih se bodo pojavile prve sadike. **Najboljša lokacija:** Rakitovec obožuje sončne lege, kjer je lahko tudi preprih. **Optimalna nega:** Rakitovec do tal ne zahteva posebnih zahtev. V vrtu pa je pri sajenju zunaj smiselno uporabiti rizomsko pregrado. **V zimskem času:** Mlade rastline naj prvo zimo preživijo v zaprtih prostorih in na svetlobi pri temperaturi okoli 10°C. Po sajenju v prihajajoči pomladi zimska zaščita ni več potrebna.



Espino amarillo

Hippophae rhamnoides

El limón del norte - donante de vitaminas.

En la medicina tibetana el espino amarillo se utiliza desde 1200 años e incluso aquí se utiliza desde la edad media como remedio. Es una planta caduca, ornamental y atractiva, con ramas de color marrón rojizo con espinas, hojas finas plateadas y frutas de color naranja brillante. Puede alcanzar unas alturas considerables pero es de crecimiento más bien lento, y a través de la poda se puede regular el tamaño. Después de la inflorescencia en abril, maduran las jugosas bayas entre agosto y diciembre. La bayas se desarrollan racemosas directamente de las ramas. Las frutas permanecen prácticamente todo el invierno en el arbusto y para los pájaros son una fuente de alimentación en esta época fría del año. Fuerzas activas: las bayas contienen 10 veces más vitamina C que el limón. La vitamina C fortalece las defensas del sistema inmune. Además contienen vitamina B12, que habitualmente aparece en productos animales y se desarrolla gracias a una simbiosis con bacterias en la piel. Sirope para resfriados: calentar brevemente un kilo de fruta, colar, añadir miel y mover durante 20 minutos hasta que se produzca una masa espesa. Puede tomar varias veces al día una cucharada. Para hacer gárgaras: verter 100 ml. de agua caliente sobre 5 gr. de frutas, dejar reposar durante unos minutos y colar. En la cocina: las bayas enteras, desecadas o frescas se mezclan con yogur o muesli. Las bayas amargas se pueden comer crudas o con piel molidas y elaboradas. **Ubicación natural:** Al ser el espino amarillo originalmente de Nepal, es una de las pocas plantas que crecen en las dunas. **Cultivo exitoso:** La semilla se puede criar en interior durante todo el año. Para aumentar la germinación de las mismas debe mantenerlas durante seis semanas en el frigorífico y después durante una noche en agua a temperatura ambiente, para hidratarlas. Esparza las semillas sobre sustrato húmedo y cúbralas ligeramente con el mismo sustrato. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujereéelo. 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 entre 20 y 25 grados y mantenga el sustrato húmedo, pero no mojado. La germinación tarda habitualmente entre dos y tres semanas. **La mejor ubicación:** El espino amarillo ama los lugares soleados, que pueden tener incluso corrientes de aire. **Cuidado óptimo:** El espino amarillo no tiene requerimientos especiales para el suelo. Sin embargo en exterior se recomienda ponerle una barrera para el rizoma. **En el invierno:** Las plantas jóvenes deben mantenerse en interior durante el primer invierno, en un espacio luminoso y con temperaturas de 10 grados. Después de trasplantarlo al exterior, en la primavera siguiente, no será necesaria una protección contra heladas.



Rakytník Hippophae rhamnoides Citron severu - množství vitamínů

Rakytník se v tibetské medicíně používá již 1200 let a od středověku je zde také znám jako léčivá rostlina. Je to také atraktivní opadavý se svými trnitými červenohnědými větvemi, úzkými stříbřitými listy a jasně oranžovými plody. Okrasná rostlina do každé zahrady. Může dosahovat značných růstových výšek, ale roste pomalu a lze jej také snadno omezit řezem. Po odkvětu v dubnu dozrávají mezi srpnem a prosincem oranžově zbarvené, šťavnaté bobule, které rostou v hroznech přímo na větvích. Plody jsou obvykle na keři po celou zimu, a proto jsou cenným zdrojem potravy pro ptáky v chladném období. Efektivní síly: Díky obsahu vitamínu C v bobulích, který je 10x vyšší než u citronů, posiluje obranyschopnost organismu a tím i imunitní systém. Obsahuje také vitamín B12, který se jinak vyskytuje téměř výhradně v živočišných produktech. Vzniká díky symbióze s bakteriemi na slupce bobulí. Sirup na nachlazení: 1 kg čerstvého ovoce krátce prohřejeme, propasírujeme sítem, přidáme trochu medu. Míchejte 20 minut, dokud nezískáte hustou konzistenci. Užívejte 1 čajovou lžičku několikrát denně. Na kloktání: 5 g ovoce zalijeme 100 ml horké vody, necháme pár minut odstát a přecedíme. V kuchyni: Celé bobule - sušené nebo čerstvé - jako přísada do jogurtu, müsli nebo tvarohu. Kyselé bobule mohou konzumovat syrové nebo lisované a zpracované se slupkou. **Přirozená poloha:** Původně rakytník, který pochází z Nepálu, je jednou z mála rostlin, kterým se na dunách daří. **Úspěšné pěstování:** Pěstování ze semen v interiéru je možné po celý rok. Aby se zvýšila klíčivost semen, měli byste je nejprve umístit (stratifikovat) na šest týdnů do normálního prostoru chladničky a poté je nechat přes noc namočit v pokojové vodě. Semena pak nasypte na vlhký pěstební substrát a substrátem je jen mírně zasypte. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísní na rostoucí půdě. Umístěte květináč na světlé a teplé místo s teplotou 20 až 25 °C a udržujte půdu v květináči vlhkou, ale ne mokrou. Po dvou až třech týdnech se objeví první sazenice. **Nejlepší umístění:** Rakytník miluje slunná místa, která mohou být i průvanová. **Optimální péče:** Na půdu neklade rakytník žádné zvláštní nároky. Na zahradě má ale smysl při výsadbě použít oddenkovou zábranu. **V zimě:** Mladé rostliny by měly první zimu strávit uvnitř a na světle při teplotě kolem 10° Celsia. Po výsadbě na jaře již není zimní ochrana nutná.



Deniz topalak Hippophae rhamnoides Kuzeyin limonu - bol miktarda vitamin

Deniz topalak Tibet tibbında 1.200 yıldır kullanılmaktadır ve burada Orta Çağ'dan beri şifalı bir bitki olarak da bilinmektedir. Aynı zamanda dikenli kırmızı-kahverengi dalları, dar, gümüşü yaprakları ve parlak turuncu meyveleri ile çekici bir yaprak döker. Her bahçede süs bitkisi. Önemli büyüme yüksekliklerine ulaşabilir, ancak yavaş büyür ve ayrıca budama ile kolayca sınırlandırılabilir. Nisan ayında çiçek açtıktan sonra Ağustos-Aralık ayları arasında turuncu renkli, sulu meyveler olgunlaşır, doğrudan dalların üzerinde salkımlar halinde büyürler. Meyveler genellikle kış boyunca çalılarda bulunur ve bu nedenle soğuk mevsimde kuşlar için değerli bir besin kaynağıdır. Etkili güçler: Limonunkinden 10 kat daha fazla olan meyvelerindeki C vitamini içeriği nedeniyle vücudun savunmasını ve dolayısıyla bağışıklık sistemini güçlendirir. Ayrıca, neredeyse yalnızca hayvansal ürünlerde bulunan B12 vitamini de içerir. Çiçeklerin kabuğundaki bakterilerle simbiyoz sayesinde oluşur. Soğuk algınlığı şurubu: 1 kg taze meyveyi kısaca ısıtın, süzgeçten geçirin, biraz bal ekleyin. Yoğun bir kıvam alana kadar 20 dakika karıştırın. Günde birkaç kez 1 çay kaşığı alın. Gargara için: 5 gr meyvenin üzerine 100 ml sıcak su dökün, birkaç dakika bekletin ve süzün. Mutfağa: Bütün meyveler - kurutulmuş veya taze - yoğurt, müsli veya kuarkta bir bileşen olarak. Ekşi meyveler için yemir veya preslenir ve kabuğu ile işlenir. **Doğal konum:** Aslen Nepal'den gelen deniz iğdesi, kum tepelerinde gelişen birkaç bitkiden biridir. **Başarılı yetiştirme:** İç mekanlarda tohumlardan büyüme tüm yıl boyunca mümkündür. Tohumların çimlenme kapasitesini artırmak için önce normal buzdolabı alanında altı hafta bekletmeli (tabakalaştırmalı) ve ardından bir gece oda sıcaklığında suda bekletmelisiniz. Daha sonra tohumları nemli büyüyen alt tabakaya serpin ve alt tabaka ile hafifçe örtün. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. Tohum saklaması 20 ila 25°C sıcaklıkta hafif ve sıcak bir yere koyun ve saklı toprağı nemli tutun ama ıslak değil. İki ila üç hafta sonra ilk fideler görünecektir. **En iyi konum:** Deniz topalak, aynı zamanda cereyanlı olabilen güneşli yerleri sever. **Optimum bakım:** Deniz cehri topraktan özel bir talepte bulunmaz. Ancak bahçede, dikim yaparken bir köksap bariyeri kullanmak mantıklıdır. **Kışın:** Genç bitkiler ilk kışı yaklaşık 10°C'lik bir sıcaklıkta kapalı ve ışıktan geçirmelidir. Önümüzdeki baharda ekimden sonra kış korumasına gerek kalmaz.



Homoktövis Hippophae rhamnoides Az északi citrom - rengeteg vitamin

A homoktövist 1200 éve használják a tibeti gyógyászatban, és a középkor óta gyógynövényként is ismerték itt. Ez is vonzó lombhullató tüskés vörösbarna ágaival, keskeny, ezüstös leveleivel és élénk narancssárga gyümölcsseivel. Dísznövény minden kertben. Jelentős növekedési magasságot érhet el, de lassan növekszik, és metszéssel is könnyen korlátozható. Az áprilisi virágzást követően augusztus és december között érik be a narancssárga színű, lédús bogyókat, amelyek közvetlenül az ágakon fűtőkben nőnek. A gyümölcsök általában egész télen a bokoron vannak, ezért a hideg évszakban értékes táplálékforrást jelentenek a madarak számára. **Természetes elhelyezkedés:** Eredetileg a Nepálból származó homoktövis azon kevés növények egyike, amelyek a dűnéken virágoznak. **Sikeres termesztés:** A beltéri magvak termesztése egész évben lehetséges. A magvak csírázóképeségének növelése érdekében először hat hétre a normál hűtőszekrénybe kell helyezni (rétegezni), majd egy éjszakán át szobameleg vízben áztatni. Ezután szórja meg a magokat a nedves természetfölületre, és csak kissé fedje be őket az aljzattal. Fedje le a tenyészedényt ragasztófóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Helyezze a magcserepet világos és meleg helyre, ahol a hőmérséklet 20-25°C, és a virágföldet tartsa nedvesen, de ne nedvesen. Két-három hét múlva megjelennek az első palánták. **A legjobb hely:** A homoktövis szereti a napos helyeket, ahol huzatos is lehet. **Optimális gondozás:** A homoktövis nem támaszt különösebb igényeket a talajra. A kertben azonban érdemes rizómakorlátot használni a kiültetéskor. **Télen:** A fiatal növényeknek az első telet zárt térben és fényben, 10 Celsius fok körüli hőmérsékleten kell tölteniük. A jövő tavaszi kiültetés után a téli védelem már nem szükséges.

: : : : :



シーバックソーン

Hippophae rhamnoides

北のレモン - 北部のビタミン源

シーバックソーンは1.200年以上チベット医学で使用されており、ヨーロッパでは中世以降に薬用植物として知られるようになりました。棘があり、赤茶色の枝と細長い銀色の葉、そして明るいオレンジ色の果実を实らせる全ての庭にとって魅力的な落葉低木です。成長が遅く数メートルの高さに成長しますが、簡単に適当な高さに剪定できます。花が終わった4月には、オレンジ色のジューシーな果実が8月~12月の間枝に直接実をつけます。通常、果実は冬の間も枝に留まり、鳥にとって貴重な食糧源となります。

活性物質：シーバックソーンの果実はレモンの10倍のビタミンCを含み身体の免疫システムを強化します。ビタミンB12も含まれています。ビタミンB12は通常は動物製品にしか見られませんが、果実の外皮にある細菌との共生のおかげで発生します。風邪の治療薬としてのシロップ：1 kgの果実を加熱してから裏ごししてください。その後、蜂蜜を加えてとろみがでるまで20分ほどかき混ぜてください。山盛り小さじ一杯のシロップを1日数回飲んでください。うがいでの使用：100Mℓのお湯に約5gの果実を入れて数分煮詰めてから濾してください。キッチンで：果実は新鮮または乾燥したものをヨーグルトやミューズリーまたはカード(凝乳)に加えて楽しめます。酸味のある果実はそのまま食べても、または絞って肌に使用することもできます。

自然な場所: もともとはネパールが原産で砂丘で生育するまれな植物の1つと考えられています。

栽培成功:

種子繁殖は室内で年間を通して可能です。発芽性を高めるには、最初に冷蔵庫で約6週間保存します；その後、種を温水に一晩浸します。その後、湿った用土に種をまき、その上から少量の土をかぶせます。乾燥を防ぐためサランラップなどの透明フィルムでカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2~3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20°C~25°Cの明るく暖かい場所に保管し用土は湿った状態に保ちます。通常は約2~3週間で発芽します。

最高のロケーション: 日当たりの良い風の当たる場所を好みます。

最適なケア: 栽培に特別な土壌は必要としませんが、庭に植える場合は地中に防根バリアを設置するのもよいでしょう。

冬に:

若い苗木は最初の年は、10°Cくらいの明るい屋内での冬越しが理想的です。次の春に植え付けた後は、霜枯れを予防する保護は必要ありません。

SKU: 15224 / Sanddorn