

1 ALOE アロエ

Om Aloe

Aloe finns 300 – 500 arter i världen och kommer ursprungligen från forna Egypten. ALOE VERA och KIDACHI ALOE (Aloe arborescens) används mest i Japan och japanerna kallar Aloe ”Doktorn behövs ej” vilket betyder om man har aloe hemma, behöver vi inte doktors hjälp. Aloe används som läkemedel, mat och kosmetik. Aloe passar inte för vissa människor såsom gravida och barn bör undvika att använda aloe längre tid.

アロエは世界で300—500種類あるといわれている。日本で使われているのはキダチアロエとアロエヴェラ。アロエは日本では「医者いらず」ともいわれ、家庭の常備薬ともなっている。しかし人によっては合わない場合もある。妊娠している人、子どもの長期は使用は要注意。

Helande effekt:

-Hostning och förkylning: Riv en halv dl och drick.

盃一杯を飲む。

-Magbesvär: Skär smått och drick som té.

葉をこまかく刻んでお茶で飲む。

-Reumatism: Riv och stryk ut på en liten tyg bit och lägg på värken おろした葉を布にあつく塗って患部に貼る。

-Högt blodtryck: Drink t ex som Aloesprit (aloe inlagd i stark sprit). Aloe gör blodkärlen renare och mjuka.

アロエ酒にして飲んでもいい。アロエは血管を柔軟にする力があり、血管をきれいにする。

-Tandvärk: Stryka över smärtande tand med Aloe. Glöm inte att besöka tandläkare efteråt.

患部に塗る。

-Baksmälla: Riv och drick en halv dl.

おろして盃一杯を飲む。

Mat: som soppa, wok, inlagd, friterad, juice, salad osv.

Kosmetik: T ex för att fint hår riv och stryk vätskan i håret och tvätta sedan.

o