

## 2 DAIKON 大根 RÄTTIKA

Daikon har funnits mycket länge. Daikon betyder ”stor rot” på japanska. I Japan kallas daikon för ”Kungen av grönsaker”. Daikon innehåller många vitaminer och andra nyttiga ämnen. Den är hälsosam för kroppen och rekommenderas att äta ofta. Japan producerar mest daikon i världen.

大根は非常に古くからある野菜で、日本では野菜の王様といわれ、生産量は世界一。大きな根ということから大根と名づけられた。葉はビタミンAが豊富で栄養価が高い。実はビタミンCや鉄分やカルシウム、ジアスターゼを含む。大根はいつも食べるべしといわれているほど体によい。どんなところを食べてもあたらないところから大根役者ということばがある。

Det är viktigt att använda hela daikonen, blast, rot och frö för kost och som läkemedel.

薬用部分は葉、実、種子

Helande effekt:

- Mot förkylning, hostning, huvudvärk, magbesvär och baksmälla: Skär tunt och blanda med honung i en burk. Efter två eller tre dagar tar man bort vissnade daikon och dricker sedan vätskan.  
大根の実を切つて容器にいれ、蜂蜜をかけ、2、3日して大根がしなびたらとりさり、その汁を飲む。
- Diarré, beriberi, baksmälla, förstoppning: Riv daikon och drick vätskan.  
大根をおろし、その液を飲む。

Magvärk: Tugga ordentligt och svälja 10 st. frön.  
種を十粒ほど噛み砕き、のみこむ。

- Huvudvärk, näsblod och stopp i näsan: Några droppar av daikonvätska i näsan.  
鼻の中に大根の汁を数滴入れる。

- **Finnar:** Lägg riven daikon på gasbinda och lägg på finnarna upprepade gånger  
大根汁をガーゼにつける。それを何度か続ける。
- **Hostning och slem:** Blanda riven daikon, ingefära och honung i varmt vatten och drick.  
大根おろしとしょうがの絞り汁を蜂蜜とお湯に入れて飲む。
- **Nackstelhet:** Skär i tunna skivor och lägg dem på nacken.  
薄く切ってそれを患部にあてる。
- **Förebyggande mot stroke:** Blanda daikonsvätska med ingefära och sirap och drick.  
大根とショウガの絞り汁を水飴と混ぜ、お湯で飲む
- **Hemorroider**Lägg daikonvätska på gasbinda och lägg den på det irriterade området.  
絞り汁をガーゼにしみこませ、患部にあてる。