

## 8 SHOOGA しょうがIngefära (Zingiber officinale)

Japanerna använder dagligen shooga i matlagning, och det är en mycket omtyckt ingrediens. När man känner sig lite förkyld river man shooga, blandar med honung och dricker som té. Shooga ökar blodcirkulationen och värmer kroppen. Den har också en desinficerande förmåga. Bra mot åldrandet, förebyggande mot cancer och allmänt hälsobefrämjande. Även bra mot värk, slem, förkylning, luftrörbesvär osv. Man använder rot, stjälk och blad.

原産——熱帯アジア、インド、中国では紀元前医薬品利用。

薬効—風邪をひいたと思ったらしょうがと蜂蜜、レモンを入れて飲む。血行を促進、体を暖める、新陳代謝をよくする。殺菌力、老化を防ぐ、ガンの発生予防、進行を防ぐ、健康増進、ダイエット、鎮痛、鎮咳、発汗、解熱作用、免疫力を高めウイルス撃退。  
下痢、腹痛、大腸カタル、風邪、腰痛、間接リユーマチ、気管支炎、あかぎれ、しもやけ

薬用部分、根、茎、葉

---

Mat: Använder man Shooga riven eller skuren till fisk, kyckling, soppa osv.

食——香辛料、すり降ろし、千切り。  
魚やチキンのなまぐさを消す。