

Morgonjogg runt Äspenäs.  
Mycket fågel i luften.  
Speciellt en som var väldigt envis.





A green ruler is held vertically in the foreground, out of focus. The ruler has white markings and numbers, including '10', '20', and '30'. The background shows a field of tall, dry grasses and a line of trees under an overcast sky.

## Dåligt med Fokus....

Sedan i söndags  
har jag tömt 56 mm!  
Inte konstigt att det låter ifrån  
bäckarna på åsen.



☆  ☆  
KUNGSGÅRDSHÄLSAN

Dags för årlig Hälsokontroll!

PEUGEOT

UR 527

Efter en lite lagom dag på jobbet  
körde jag norrut!



# En artikel från Expressen om Aleo Vera!

<http://www.expressen.se/halsa/supervaxten-for-din-halsa/>

## Min Favorit Växt!



Torsdag 24 april på Erikslund mellan  
kl 17.30 och 19.00 berättar jag mer!!

Välkommen på

VårKicken!!

# Superväxten för din hälsa

**Aloe Vera kan vara rena supermedlet för din hälsa - både på utsidan och insidan.**

**Det hävdar norske läkaren Audun Myskja, som specialiserat sig på läkeväxten.**

**Här är hans 12 bästa argument.**

## **Utvärtes:**

### **1. Mot hudproblem**

**Aloe Vera är mest känd för sin verkan på hudproblem som akne, brännskador, eksem, bölder, psoriasis, insektsbett, håravfall och strålskador efter cancerbehandling. Den hjälper också vid sårläggning, eftersom den tillför huden fukt och syre, dämpar inflammationen och oskadliggör bakterier.**

### **2. För yngre hud**

**Aloe Vera finns ofta med i krämer som marknadsförs som föryngrande. Enligt forskaren Ivan Danhoff, vid University of Texas i USA, beror detta på att Aloe Vera sexdubblar nybildandet av celler som finns i de djupare hudlagren och som bildar kollagen, det protein som håller huden mjuk och ungdomlig.**

**3.**

## **Invärtes:**

### **3. Näringsrik**

**I Aloe Vera finns mer än 75 viktiga näringsämnen. Det har visat sig att växten har en gynnsam effekt på den så kallade epitelvävnaden i tarmslemhinnan, vilket ökar upptaget av näringsämnen.**

### **4. Uppiggande**

**Den oftast rapporterade erfarenheten av Aloe Vera är effekten på allmäntillståndet. Man mår bättre, känner sig piggare och får mer energi.**

### **5. Förbättrar matsmältningen**

**Undersökningar visar att var femte människa har plågsamma symptom från matsmältningskanalen. Här kan Aloe Vera vara till stor nytta.**

**Den hjälper mot exempelvis förstoppning, svamptillväxt (candida), IBS (irritable bowel syndrome), sura uppstötningar och gasbildning. Dessutom förbättras balansen i tarmens bakterieflora.**

## **6. Dämpar inflammationer**

**Om du stukar ett finger eller får ett skrubbsår kan det bildas en akut inflammation, med svullnad, rodnad och smärta. I sådana fall har aloe Vera både invärtes och utvärtes visat sig ge en effekt liknande kortison.**

**Aloe Vera innehåller dessutom salicylsyra (det aktiva ämnet i till exempel Magnecyl), vilket hjälper till att dämpa inflammationen.**

## **7. Lindrar magsår**

**Aloe Vera hjälper till att läka slemhinnorna i magsäcken och tolvfingertarmen. Växten hämmar också enzymet pepsin, som angriper slemhinnorna och minskar produktionen av frätande magsyra.**

## **8. Stärker levern**

**Levern hjälper till att rena kroppen och det är viktigt att den fungerar som den ska när vi får i oss miljögifter och kroppsfrämmande ämnen.**

**Hos många människor är levern överbelastad och då kan Aloe Vera hjälpa till att rena kroppen samtidigt som den stärker levern.**

## **9. Dämpar blodsockersvängningar**

**Svängningar i blodsockernivån har visat sig vara en av de främsta orsakerna till övervikt.**

**Flera stora undersökningar, som publicerats i den medicinska databasen Cochrane collaboration, visar att Aloe Vera har stor förmåga att stabilisera blodsockernivån.**

**Växten kan dessutom vara en bra stödbehandling till personer som lider av diabetes.**



## 10. Skyddar hjärtat

Hjärt- och kärlsjukdomar är den främsta dödsorsaken i Sverige och står för den enskilt största utgiften för mediciner i de skandinaviska länderna.

Även om hjärt- och kärlsjukdomar inte är ett av de vanligaste användningsområdena för Aloe Vera, har flera medicinska undersökningar visat att växten sänker både kolesterolnivån och blodtrycket.

## 11. Stärker immunförsvaret

Tarmarna är vårt viktigaste immunorgan och det är just Aloe Veras verkan på dessa som har en immunstimulerande effekt. Växten påverkar slemhinnan i tarmväggarna så att kroppen inte tar upp lika mycket giftiga avfallsprodukter.

Aloe Vera har också visat sig påverka immunförsvarets celler, så att dessa fungerar bättre.

## 12. Motverkar skador från alkohol

Den här effekten beror antagligen på aloin, ett ämne i Aloe Vera, som bidrar till att alkohol i blodet bryts ned snabbare och alltså hjälper kroppen att rensa ut alkoholens skadeverkningar. Mindre baksmälla med andra ord!

## Äta eller smörja?

Det finns många olika Aloe Vera-produkter och det kan vara lite förvirrande att veta hur de ska användas.

Först och främst är det viktigt att skilja på gel och gelé.

Gel är plantans inre bladkött och dricks som ett kosttillskott, medan gelé är samma bladkött tillrett som salva, för utvärtes bruk.

**OBS:** Gel från växtbladen bör inte drickas direkt, då det kan ge diarréer. Köp hellre färdig gel på flaska.

Har du en växt hemma går det däremot utmärkt att använda bladgelen utvärtes på exempelvis sår och brännskador.

Visste du att:

Aloe Vera är en av världens äldsta läkeväxter. Kleopatra använde den för att hålla sig ung och Alexander den store blev frisk från ett inflammerat sår som vägrade läka efter att han blivit sårad av en pil.

## Obs! Ät inte din krukväxt!

Har du en Aloe Vera växt hemma ska du inte äta den, det kan ge diarré. Men däremot kan du använda bladgelen utvärtes på sår och brännskador

**Jag har kopierat artikeln rakt av. Det förekommer många Hälsopåståenden som man i Sverige inte får lov att säga som återförsäljare av Aloe Vera produkter. Men jag tipsar gärna utifrån mina och mina kunders egna erfarenheter.**



*Livet er godt når  
vi har noen vi kan  
gi en lang, lang  
knusekos.....:)*

*Velkommen til Rita sin lille side...:)*

Helg Med Ernst!!