

# MEDICINHAVERNES JULEKALENDER

Velkommen til den attende låge i Medicinhavernes julekalender!

**18. december 2020**

I dag fortæller vi om nogle sunde, sure bær



## SURBÆR

De hedder surbær, og de er sure. Hvinende sure! Til gengæld siges det, at bærrene er en ren sundhedsbombe på grund af sit høje indhold af antioxidanter og vitaminer, især vitamin-C. Antioxidanter bekæmper de skadelige "frie radikaler", som dannes i kroppen når vi f.eks. er stressede, ryger, bevæger os i forurenede luft eller spiser dårlig mad.

For 10-15 år siden var surbær eller Aronia enormt populære, og bærrene blev tilskrevet at kunne kurere stort set alle sygdomme fra kræft over blodpropper til for højt og for lavt blodtryk. Bærret blev endda kaldt for verdens sundeste frugt, og i USA gik kendisserne helt amok og spiste surbær som slik, fordi bærrene angiveligt skulle mindske ældningen af kroppens celler.

Surbær vokser både i ”Haven for urin- og kønsveje” og i ”Haven for fordøjelse, stofskifte og ernæring”.

Du er tilmeldt Medicinhavernes nyhedsbrev, som udsendes 10-12 gange årligt. Helt ekstraordinært sendes nyhedsbrevet som julekalender hver dag fra 1. til 24. december 2020.

[Tilmeld Medicinhavernes julekalender og nyhedsbrev](#)

[Afmeld Medicinhavernes julekalender](#)

Følg også Medicinhaverne på

<http://medicinhaverne.dk/>

eller på Instagram: [instagram.com/medicinhaverne\\_tranekaer/](https://www.instagram.com/medicinhaverne_tranekaer/)

eller på Facebook: Medicinhaverne Tranekær



Julekalenderen og nyhedsbrevene udsendes af Medicinhaverne i Tranekær, Botofte Strandvej 2A, 5953 Tranekær [medicinhaverne@mail.dk](mailto:medicinhaverne@mail.dk), mobil 21 84 78 22

Redaktør: Lise Munk

Tekst: Helle Ravn

Foto: Helle Ravn mfl.