

MEDICINHAVERNES JULEKALENDER

Velkommen til anden låge i Medicinhavernes julekalender!

2. december 2020

I dag handler det om figner.



FIGNER SPISES OFTE TIL JUL

Med det mildere klima, som der efterhånden er i Danmark, kan der dyrkes figner i hele landet. Figner nævnes allerede i 1200-tallet af Henrik Harpestreng, og de har antagelig været dyrket i Danmark siden middelalderen, idet der ofte er fundet fignekerner ved arkæologiske udgravninger af latrintønder.

Den friske frugt indeholder omkring 50 % frugtsukker, flavonoider, vitamin-A, enzymer samt kalium, magnesium og calcium. Figen nævnes som lægeplante allerede i Det Gamle Testamente, og figner har været brugt medicinsk siden da. Frugten er mildt slimløsnende og kan sammen med planten læge-plant bruges mod tør hoste og bronkitis.

Figner har et stort indhold af frugtsukker, som har mildt afførende virkning, og figensaft anvendes stadig som afføringsmiddel. Der er udsagn om, at udtræk af bladene er gavnlige ved diabetes-1, men det er ikke bevist.

I Medicinhaverne er der figentræer i "Haven for åndedræt og kredsløb" og "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://medicinhaveerne.dk/>

eller på Instagram: [instagram.com/medicinhaveerne_tranekaer/](https://www.instagram.com/medicinhaveerne_tranekaer/)

eller på Facebook: Medicinhaveerne Tranekær



Julekalenderen og nyhedsbrevene udsendes af

Medicinhaveerne i Tranekær, Botofte Strandvej 2A, 5953 Tranekær

medicinhaveerne@mail.dk, mobil 21 84 78 22

Redaktør: Lise Munk

Tekst og billeder: Helle Ravn mfl.

This email was sent to medicinhaveerne@mail.dk

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Medicinhaveerne · Botofte Strandvej 2A · Tranekær 5953 · Denmark

