

# MEDICINHAVERNES JULEKALENDER

Velkommen til tredje låge i Medicinhavernes julekalender!

**3. december 2020.**

I dag handler det om havtorn



## HAVTORN

Havtornens skrig-orange og meget sure bær er utrolig vitaminrige. Først og fremmest har de et meget stort indhold af vitamin C-, og derfor kaldes den også for Nordens citron; bærrene indeholder også vitamin A-, B-, E- og P. Det lille frø (egentlig en nød) indeholder olie med omega 3-, 6- og 9-fedtsyrer.

Præsten og forfatteren St. St. Blicher omtalte havtornens som "Ørkenens cypres med sine bleggrønne blade, sine hvasse torne og sine lig-gule bittersure frugter"!

I dag er havtornens bær populære på grund af de vitaminrige orange bær, som sidder på hunplanterne. I hele Nordeuropa er det nærmest blevet en modeplante, som der laves syltetøj, likør, sennep, saft, mm. af. Men der er også fundet 10.000 år gamle pollen fra havtorn på jægerstenalderbopladsen på Flådet syd for Tranekær. Havtornen forsvandt dog hurtigt, idet den blev skygget væk af større træer.

Der er blevet gennemført forsøg med havtorn mod forkølelse. Desværre betød det ikke, at man blev mindre forkølet, men det nedsatte blodets indhold af C-reaktivt protein, som betyder betændelse i kroppen.

Havtorn er blevet brugt mod hjerteproblemer og mavesår, og som afkog er den blevet brugt til afvaskning af huden ved behandling af hudirritation og udslæt, hvor den havde en effektiv virkning.

På billedet plukker Grethe havtorn til marmelade 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://medicinhaberne.dk/>

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

eller på Facebook: Medicinhaberne Tranekær



Julekalenderen og nyhedsbrevene udsendes af

Medicinhaberne i Tranekær, Botofte Strandvej 2A, 5953 Tranekær

[medicinhaberne@mail.dk](mailto:medicinhaberne@mail.dk), mobil 21 84 78 22

Redaktør: Lise Munk

Tekst: Helle Ravn

Foto: Bente Wulf mfl.