

# MEDICINHAVERNES JULEKALENDER

Velkommen til syvende låge i Medicinhavernes julekalender!

**7. december 2020**

Om druer og deres gunstige virkning



## VINDRUER – en herlig spise og drik

Vindrue er en frugt, som mange selv har i haven, og i Medicinhaverne kan man endda spise dem uden at få hænderne op af lommen, hvis man vel at mærke er høj, og det er både Dorte og Bent.

I 2020 var der ikke så mange druer i Medicinhaverne, så der er blevet kogt saft af dem, og til foråret håber vi på, det kan sælges som vindruegelé.

Der har været skrevet mange historier om druernes og ikke mindst rødvinens medicinske virkning.

Druer – og dermed også rødvin – indeholder antioxidanter. I rødvin findes to typer af antioxidanter: resveratrol og to varianter af flavonoider - flavanol og antocyanidin.

Resveratrol er et af de vigtigste virkestoffer i rødvin, og det har en positiv effekt på forsøgsdyr og i laboratoriet, men det er et spørgsmål, om det kan bruges til behandling af mennesker.

Dog viser forskningen, at et lille glas rødvin til middagen har en positiv effekt. Ud over antioxidanterne har alkoholen beskyttende effekt på hjerte-karsygdomme.

I Medicinhaverne i Tranekær dyrker vi vindruer i ”Haven for urin- og kønsveje” og i ”Haven for åndedræt og kredsløb”.

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\\_tranekær/](https://www.instagram.com/medicinhaverne_tranekær/)

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 og billeder: Helle Ravn mfl.

