

Sanddorn: Kleine Beere mit großer Kraft

Jetzt, wo sich der Winter langsam dem Ende entgegen neigt, lassen bei vielen Menschen die Abwehrkräfte nach, Infektanfälligkeit und Erschöpfung nehmen zu. Nun ist die Zeit des Sanddorns gekommen! Sanddorn ist eine Heilpflanze, die reich an Vitamin C und vielen antioxidativ wirkenden Pflanzenstoffen ist und unser Immunsystem wunderbar stärken kann.

Pur schmeckt Sanddornsaft den meisten zu sauer - deshalb wird er oft mit Honig gesüßt oder kommt gemischt mit Apfelsaft auf den Markt. Er ist aber auch ungesüßt erhältlich. Besonders wertvoll sind Sanddornsäfte, in denen die ganze Beere verarbeitet wurde, da bei diesen das gesamte Spektrum an nützlichen Nährstoffen enthalten ist. Das Sanddorn-Fruchtpulver aus Reformhäusern und Naturkostläden enthält noch alle Nährstoffe und stammt zudem aus kontrolliert ökologischem Anbau. Erfrischend schmeckt Sanddorn mit Milchprodukten, wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch. Mit Sanddorn lassen sich auch Süßspeisen aller Art sowie Salatsoßen wunderbar ergänzen.

Wer seine durch Heizungsluft und Kälte trocken gewordene Haut pflegen möchte, kann dafür Sanddornöl oder daraus hergestellte Cremes verwenden. Die darin enthaltenen Fettsäuren sind der Haut sehr ähnlich und können deshalb besonders gut aufgenommen werden. Tipp zur beginnenden Skisaison: Die in den Pflegeprodukten enthaltenen Carotinoide und Vitamin E schützen vor Umweltschäden und starker UV-Strahlung.