

Sanddorn – Natürliche Vitamine A, B, C, E und heilendes Öl



wildkrauterwerkstatt.de/sanddorn-natuerliche-vitamine-a-b-c-e-und-heilendes-oel/

Der Sanddorn ist ein sperriger, verzweigter Strauch mit schmalen und fast stiellosen Blättern. Die Zweige laufen in einen Dorn aus. Der Sanddorn wird bis zu 3 m groß, trägt keine Blüten, aber später zahlreiche gelbe bis orangerote Früchte, die eiförmig sind.

Hauptsächlich bekannt ist Sanddorn wegen seines Vitamin C-Gehaltes (165 mg/100g) – so entsprechen 20g. der Früchte (empfohlene Tagesdosis) dem Vitamin C-Gehalt von zwei Zitronen und ist dabei noch besser verträglich.



Sanddorn

Als Heißgetränk ist er ein Virenkiller, der auch dank der beinhalteten Mineralien einen Infektschutz bietet und das Immunsystem stärkt.

Durch die Symbiose des Sanddorns mit dem Mikroorganismus Aktinomyces entsteht in den Samenschalen des Sanddorns eine Vitamin B 12-Konzentration, wie sie vorher nur von der Leber bekannt war!! Da dieses lebensnotwendige Vitamin sonst überwiegend nur in Fleisch vorkommt macht diese Frucht interessant für Vegetarier. Symbiontischer Sanddorn enthält in seinen Samenschalen nicht nur Vitamin B 12, sondern alle Vitamine der B-Reihe: B 1, B 2, Niacin, B 6, Pantothensäure, Biotin und Folsäure. Weiterhin ist Sanddorn sehr reich an Vitamin C, Carotinoiden (den Vorstufen von Vitamin A) und Vitamin E. Sanddorn ist damit ideal als natürliches Antioxidanz.

Verwendet werden die Früchte und die Blätter. Man bereitet daraus Mus oder Säfte. Die Säfte sind im Reformhaus oder der Apotheke erhältlich. Weil die Sanddornbeeren viel Apfelsäure enthalten, haben sie einen stark sauren Geschmack.

Sanddorn-Fruchtfleischöl ist antibakteriell und entzündungshemmend, schmerzstillend und reizmildernd. Außerdem unterstützt es die Wundheilung. Das fette Öl der Samen und des Fruchtfleischs wird daher bei Sonnenbrand, bei Ekzemen, Akne und zur Wundbehandlung verwendet.

Sanddornöl ist auch bestens für die Babypflege geeignet.

Unerwünschte Nebenwirkungen oder gar Risiken sind bei Sanddorn nicht bekannt.

VITAMINE	mg / 100g
----------	-----------

Carotin (Provit.A)	0,9 ... 18,7
C	260
E	3,0 ... 18,0
K	0,8 ... 1,28
B	0,05 ... 0,1
P	50 ... 250
Fruchtsäure	3,4 ... 3,8 %
Ölgehalt	2,7 ... 3,5 %

Angebotsformen:

Sanddornsäfte

Sanddorn gibt es als Vollsaft, Nektar sowie Mischsaft. Diese zeichnen sich durch den hohen Gehalt an natürlichem Vitamin C aus. Sie stärken die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden.

Sanddorn-Fruchtfleischöl

Das natürliche, in der Frucht selbst vorkommende Öl zeichnet sich durch seine frische Fruchtnote aus. Das Fruchtfleischöl hat einen äußerst hohen Gehalt an Provitamin A und Vitamin E. Bereits ein bis zwei Teelöffel des Öls decken den Tagesbedarf eines Menschen an diesen Vitaminen. Es ist ein optimales Nahrungsergänzungsmittel.

Sanddorn-Kernöl

Das Öl hat einen hohen Anteil an essentiellen ungesättigten Fettsäuren. Es ist eine optimale Ergänzung zur gesunden Ernährung. Es dient auch der Verfeinerung von Salaten und anderen Speisen.

Sanddorn-Pulver

Das Pulver hat einen besonders hohen Gehalt an Vitamin C. Es ist sozusagen die geballte Kraft der Sanddornbeere in Pulverform ohne Zusatz von Konservierungs- und Trägerstoffen.