

Braunhirse – ein Heilgeschenk der Natur

Sie ist das mineralstoffreichste Getreide der Erde und kann unterstützend bei verschiedenen chronischen Krankheiten eingesetzt werden. Da sie glutenfrei ist, wird sie gut vertragen.

Bei der Braunhirse ist die Randschicht zu hart und wird zum feinen Mehl gemahlen. So liegen die Mineralstoffe in leicht zugänglicher Form vor und können gut resorbiert werden.

Das Geheimnis der Braunhirse ist der hohe Gehalt an Kieselsäure.

Wirkung der Kieselsäure :

- festigt das Bindegewebe und erhöht die Elastizität der Haut und auch der Blutgefäße,
- stärkt Haare und Nägel,
- Knochensubstanz bleibt erhalten

➔entzündungshemmende Wirkung bei Arthrose!!

Zu dem wirkt die Braunhirse **entsäuernd**, wenn sie kalt gegessen wird.

Dosierung: 2 x 2 TL in ein Glas Wasser einrühren oder über den Joghurt /das Müsli streuen