

## **BRAUNE WILDHIRSE**

### **Ein Heilgeschenk der Natur**

Braune Wildhirse gilt als Geheimtipp für die Versorgung des Körpers mit wichtigen Mineralien.

Leider essen die Menschen heute zu wenig kieselensäurehaltige Nahrung oder die Nahrung stammt von mineralarmen Böden, sodass der Bedarf durch die gewohnte Nahrung nicht immer gedeckt ist.

Mit zunehmendem Alter nimmt der Kiesel-säuregehalt der Gewebe aber ständig ab. Dies äussert sich durch Faltenbildung der Haut, Bindegewebschwäche, Krampfadern, Hämorrhoiden, Bandscheibenschäden, Haltungsschwächen, Durchblutungsstörungen, Schwindel, Müdigkeit, Ekzeme, Zahnschäden, Gelenkschäden, Gelenkentzündungen, Brüchigkeit der Nägel, Schwäche der Sinne und des Nervensystems und allergischen Erscheinungen.

### **Erklärung**

Braune Wildhirse zeichnet sich durch einen hohen natürlichen Gehalt an Kieselsäure, Fluor, Schwefel, Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium und Zink aus. Besonders reichlich sind auch die Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, B6, B12), Pantothen-säure und Nikotinsäureamid vertreten.

Kieselsäure festigt das Bindegewebe, sie sorgt für glatte und frische Haut, kräftige, glanzvolle Haare. In Verbindung mit Fluor hilft sie bei der Gesundung der Zähne und sorgt für feste Finger- und Zehennägel.

Kieselsäure hat zusammen mit Kalk in erster Linie Stützfunktion. Kalk gibt die Festigkeit, Kieselsäure die Elastizität, somit könnte sie hilfreich bei Haltungsfehlern und Haltungs-schäden sein, insbesondere bei Arthrose an grossen und kleinen Gelenken wie auch an der Wirbelsäule.

Kieselsäure stärkt das Lungengewebe, sie macht es geschmeidig und widerstandsfähig, somit nützlich bei Bronchialkatarrh und Asthma.

Kieselsäure aktiviert auch die körpereigene Abwehrkraft und fördert die Bildung der Fresszellen, welche die Viren und Bakterien im Blut und im Lymphsystem vernichten.

### **Bearbeitung**

Die Braune Wildhirse wird im Gegensatz zur Goldhirse nicht geschält. Bekanntlich enthält gerade die Randschicht die meisten Mineralien und Spurenelemente.

Wird Braune Wildhirse auf einer Zentrofänmühle gemahlen, ist gewährleistet, dass alle Vitalstoffe in der gemahlten Form erhalten sind. Auch gibt es dadurch weniger ungünstige Reaktionen auf die doch manchen Menschen zu heftige Wirkung der Ballaststoffe. Ausserdem ist wichtig, dass sie in höchstmöglicher biologischer Qualität angebaut wird, da die Randschicht belassen und mitgegessen wird.

### **Verwendung**

Tägl. 2 x 4 Teelöffel in Müsli, Joghurt, Quark oder auch in Fruchtsäften.

Im Rohzustand konsumiert zählt die Braune Wildhirse auch zu den stärksten basenbildenden Getreidesorten und beugt somit der Übersäuerung und der Entmineralisierung vor.

Empfehlenswert ist es, die Wildhirse etwas quellen zu lassen. Bei ungünstiger Überreaktion auf die Ballaststoffe sollte unbedingt zurückgeschraubt werden und die Wildhirse mit warmem Wasser angerührt werden.

Da Mineralstoffe hitzestabil sind, kann auch ein schonender Gebrauch in Backmischungen versucht werden.

**TIPP:** 2 Teelöffel Wildhirse mit etwas warmem Wasser zu einem geschmeidigen Brei anmachen und in fertige Suppe - z.B. MISO-Suppe - einrühren.

**BITTE WENDEN→**