



HELHAVRE

Om produkten

pH-balans helhavre (Avena Sativa) är ekologiskt odlad, och inklusive kli och kärna, men utan ytterskal. Helhavret blir i sitt naturliga varande en god vän till din kropp.

Produktegenskaper

Havre är ett utmärkt kraftfoder som i alla tider har använts ofördärvat till bland annat hästar. När det kommer till våra egna kök är den dock, tyvärr, vanligast i form av ångpreparerade och kemikaliesaltade "gryn" som enligt tradition skall uppvärmas till gröt med ytterligare koksalt i klorerat kranvatten, för att sedan ätas. Vi föreslår att du hellre sväljer havrekornen hela, eftersom de först då kan ge din tunntarm en välbehövlig "peeling" och sedan nära dina immunförsvarshöjande tarmbakterier.

Användning

Helhavreterapi: (Främst för de personer som lider av problem med tjocktarmen)
Tag en struken matsked helhavre 2-3 gånger per dag. När havrekornen har legat i tunntarmen knappt ett dygn kommer de in i tjocktarmen, där de öppnas och förser bakterier som bland annat Bifolus med mat, så kallad prebiotika. En annan metod är att ta en fyradagars helhavrefasta genom att äta 1,4 hekto havre per dag utspritt över hela dagen. Tugga då varje korn väl och drick mycket basiskt vatten till så att enzymet "fytas" kan släcka fytinsyrorna i havret. Tag gärna en rågad tesked pH-kalk på morgonen och kvällen för att garantera pH-värdet under fastan.

Innehåll

Förutom att göda dina tjocktarmsbakterier innehåller helhavren också egna goda bakterier samt kli, fibrer, niacin, tiamin, enzymer, järn, zink, magnesium, fosfor, aminosyror (14%), avenin, Omega 3 (43%), 6 (39%) och 9 (19%) - fettsyror (ca 8%) saponiner, kalcium, stärkelse (55%), m.m.

Kuriosa

Tips: Mal havren själv i en kaffekvarn eller kryddkvarn. Det ger dig ett utmärkt glutenfritt mjöl som tillsammans med lite ljummet vatten kan blandas till en välling. Tillsätt gärna lite hemmagjord musli på helnyponmjöl, nässla, nykrossade linfrön och eventuellt lite pH-natursalt.