



# 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. För oss människor är det minst lika bra. Vi föreslår att du sväljer havrekornen hela, eftersom de då kan ge din tunntarm en välbehövlig "peeling" och sedan nära dina immunförsvarshöjande tarmbakterier. Du kan också tugga kornen - bra för tänderna!

## Användning

Helhavreterapi: (Effektivt för 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, främst Bifidus, 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, proteiner, 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%), med mera.

## Kuriosa

Tips: Mal havren själv i en kaffekvarn eller kryddkvarn. Det ger dig ett utmärkt nära på 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.

Havren är i våra egna kök, tyvärr, vanligast i form av ångpreparerade och kemikalie-saltade "gryn" som enligt tradition skall uppvärmas till gröt med ytterligare koksalt i klorerat kranvatten, för att sedan ätas. Ät hellre din havre ofördärvat.