

## Braunhirse

*Ein Heilgeschenk der Natur*

Die Hirse gehört – wie der Hafer – zu den Rispengräsern und war ursprünglich in Ostindien heimisch. Sie zählt zu den ältesten Kulturpflanzen und wurde in Deutschland schon in vorchristlicher Zeit angebaut.

Bis vor 100 Jahren spielte die Hirse in der Ernährung eine grosse Rolle, geriet aber dann in Vergessenheit. So ist es dringend nötig, sich auf ihre Werte neu zu besinnen, **denn sie ist das mineralstoffreichste Getreide der Erde**. Hirse ist ein glutenfreies Produkt, frei von Klebereiweiss, das aus Glutenin und Gliadin besteht.

Hirse enthält sehr viel Kieselsäure, ausserdem Fluor, Schwefel, Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink usw. Besonders reichlich sind die Vitamine der B-Gruppe vertreten: B1, B2, B6, B17.

Mit 59 mg Kieselsäure, 6,8 mg Eisen, 0,6 mg Fluor, 3 mg Natrium, 170 mg Magnesium in 100 g Hirse ist sie ein guter Lieferant dieser wichtigen Mineralstoffe. Bemerkenswert ist, dass hier die Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe, **in einer feinen, bald homöopathischen Form vorhanden sind**, die eine Wiedergesundung von Knochen und Knorpeln positiv beeinflussen kann. Und **gerade diese feine Form wird von unserem Organismus bzw. den Körperzellen in einzigartiger Weise aufgenommen**. Sie bedienen sich ihrer auch insbesondere, um einseitig bestehende schlackenartige Mineralstoffstauungen rückgängig zu machen und Mineralienverluste auszugleichen.



Erfahrungsberichte erwähnen, dass sich die Braunhirse als rein organisches Nahrungsmittel in ihrer natürlichen Vielfalt/Kombination ohne sonstige Zusatzstoffe positiv auf die Festigung der Knochen, Fingernägel, Kräftigung der Haare und die natürliche Schönheit der Haut, von innen unterstützend, auswirken kann.

Die Braunhirse hat bei allen diesen ernährungsbedingten Mangelerscheinungen zum Unterschied von anorganischen Präparaten Reparaturcharakter.

Kieselsäure in organischer Form wirkt in unserem Körper wie ein Stützgewebe.

### Die Körperfunktionen der Kieselsäure

Kieselsäure ist ein wissenschaftlich anerkanntes Spurenelement. Entscheidend ist aber die Menge, die wirklich in den Zellen ankommt. Der tägliche Mindestbedarf wird auf Grund von Bilanzstudien auf 50 mg geschätzt. Eine Überdosierung der eingenommenen Kieselsäure ist kaum möglich.

Bei den Pflanzen hat die Kieselsäure vor allem eine Aufbau- und Stützfunktion. Auch im menschlichen Körper ist die Kieselsäure ein unentbehrliches Ordnungselement. Zusammen mit Kalk hat sie in erster Linie Stützfunktion, dabei gibt die Kieselsäure vor allem Elastizität, der Kalk gibt die Festigkeit. Kieselsäure festigt auch das Bindegewebe, das als Gerüst den Organismus durchzieht und die einzelnen Organe umhüllt.

### Das Bindegewebe ist das Urgewebe im Körper.

Den Abschluss nach aussen bildet die Haut, die uns wie ein Kieselmantel umschliesst.

Kieselsäure und Fluor helfen bei der Gesundung der Zähne und sorgen für feste Finger- und Zehennägel.

Der hohe Kieselsäuregehalt sorgt auch für glatte und frische Haut und kräftige, glanzvolle Haare. Kieselsäure aktiviert auch die körpereigene Abwehrkraft und fördert die Bildung der Phagozyten (Fresszellen), die Viren und Bakterien im Blut und im Lymphsystem vernichten.

**Mit zunehmendem Alter nimmt der Kieselsäuregehalt der Gewebe aber ständig ab.**

Dies äussert sich durch Faltenbildung der Haut, Bindegewebschwäche, Krampfadern, Hämorrhoiden, Bandscheibenschäden, Haltungsschäden, Durchblutungsstörungen, Schwindel, Müdigkeit, usw.

Auch auf das Nervensystem hat die Kieselsäure insbesondere durch die darin enthaltenen B-Vitamine, einen weitgehenden Einfluss.

Kieselsäure ist auch unentbehrlich im Stoffwechsel, sorgt für Nachschub an **Hormonen**, reguliert den **Wasserhaushalt** und ist sogar für den Austausch der Nährstoffe mitverantwortlich.

Braunhirse hat auch bei allen ernährungsbedingten Mängeln **Reparaturcharakter**. Braunhirse sollte während der Heilung von Knochenbrüchen regelmässig gegessen werden.

Entzündliche Zustände – zum Beispiel der Blase – sollen unter Braunhirsekost oft schneller abklingen.

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

**Geheimtipp Vollwert Braunhirse**

Da die hartkieseligen Fruchtschalen der Goldhirse nicht geniessbar sind, muss sie geschält werden. Neben ihr gibt es aber noch die Ur- oder Braunhirse, die nicht geschält wird.

Nach der mittelalterlichen Heilkunde zu schliessen wurde sie hoch gelobt und gilt heute als Geheimtipp für alle Menschen, und nicht nur in zunehmendem Alter.

Wie bereits erwähnt, ist die Braunhirse zum Schälen ungeeignet.

Dafür ist sie für den Verzehr noch hochwertiger als die von Schalen befreite Goldhirse.

Die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente haften bekanntlich an den äusseren Randschichten, die durch den Schälvorgang mit der Schale dezimiert werden.



Da die Braunhirse einschliesslich ihrer Schalen mit der Zentrofan-Getreidemühle gemahlen wird, sind **sämtliche Vitalstoffe in der gemahlene Braunhirse enthalten**. Das besondere an der Zentrofan-Mahltechnik: Das volle Getreidekorn wird durch einen ständig zirkulierenden Luftstrom am stehenden **Naturmahlstein aus Basalt-Lava** abgeschliffen.

Ausserdem wäre die Braunhirse nützlich bei vielen Lungenerkrankungen, Bronchialkatarrh und Asthma, denn Kieselsäure stärkt auch das Lungengewebe und macht es widerstandsfähig und geschmeidig. Sie gibt dem Gewebe Elastizität und Widerstandskraft.

In ungekochter Form werden die Nährstoffe wesentlich leichter vom Körper aufgenommen als in der erhitzten Form.

Im Rohzustand konsumiert zählt die Braunhirse auch zu den basenbildenden Getreidesorten und beugt somit der Übersäuerung und der Entmineralisierung sowie der Verschlackung vor.

**Braunhirse als Basismittel bei Knochenbeschwerden**

Braunhirse kann mit seinen wertvollen Mineralien im Vollwert- und Rohkostzustand Knochenbeschwerden, insbesondere **Arthrose an grossen und kleinen Gelenken, wie auch an der Wirbelsäule** heilend beeinflussen. Natürlich sollte die Heilkraft der Rohbraunhirse durch Naturkost und gesunde Lebensweise unterstützt werden.

Zur Heilung der Arthrose sollten wir vor allen anderen Getreidearten die Braunhirse nehmen.

### **Braunhirse bei Arteriosklerose**

Die Wände unserer Blutgefässe enthalten verhältnismässig hohe Mengen an Kieselsäure. Fehlt Kieselsäure, so kann dieser Mangelzustand – gemeinsam mit einem **Vitamin-C-Mangel** – zu brüchigen Blutgefässwänden führen. Die Braunhirse liefert nun jedoch nicht nur Kieselsäure für gesunde Arterienwände, sondern auch jene **Ballaststoffe**, die dafür bekannt sind, die **Blutfettwerte** zu senken.

### **Braunhirse hilft, wenn Kieselsäure fehlt**

Mit zunehmenden Alter nimmt der Kieselsäuregehalt der Gewebe jedoch kontinuierlich ab, was sich in einer Bindegewebsschwäche, in *Cellulite, Krampfadern, Arteriosklerose, Hämorrhoiden, Faltenbildung, Bandscheibenschäden, Gelenkprobleme, verstärkte Neigung zu Knochenbrüchen, Durchblutungsstörungen, Schwindel* und vielen anderen äussern kann.

In diesen Situationen sollte die Nahrung besonders kieselsäurereich sein. Zwar heisst es immer wieder, die üblichen Lebensmittel seien ausreichend mit Silicium bestückt, doch hängt der Kieselsäuregehalt stark von der Bodenqualität und nicht zuletzt vom industriellen Verarbeitungsgrad der Lebensmittel ab.

Da gerade die ursprünglich kieselsäurereichen Lebensmittel (Getreide) im Rahmen der modernen Ernährungsweise stark verarbeitet (Weissmehl und Produkte daraus) verzehrt werden und bei dieser Verarbeitung ein Grossteil der enthaltenen Kieselsäure entfernt wird, kann dies zu einer Kieselsäure-Mangelversorgung führen.

### **Zubereitung von Braunhirse:**

Vermischen mit Flüssigkeiten, wie zum Beispiel Wasser, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Müsli, Joghurt, Butter- und Sauer Milchprodukten.

Je nach Bedarf 1 - 2 oder 3 Teelöffel Braunhirse täglich zu sich nehmen.

**Kieselsäure = Silizium** (ist das gleiche)

**Es ist nicht genug zu wissen: man muss es auch anwenden;  
es ist nicht genug zu wollen: man muss es auch tun.**

Goethe