

Hafer



Hafer hat aufgrund seines hohen Gehaltes an hochwertigen Proteinen, ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen, sowie löslichen und unlöslichen Ballaststoffen, einen sehr hohen physiologischen Wert. Hafer ist das eiweiß- und fettreichste Getreide mit den höchsten Mengen an lebenswichtigen Nährstoffen.

Hafer enthält besonders viel Calcium, Eisen, Silicium, Zink, Mangan und die Vitamine B1 und E. Hafer wirkt entspannend und stimulierend bei Erschöpfung und gegen Depressionen und ist das ideale Tonikum für das gestresste Nervensystem. Hafer beruhigt auf natürliche Weise und fördert das Einschlafen.

Verschiedene Schleim bildende Wirkstoffe wirken schützend und regulierend auf die Verdauungsorgane. Haferkleie ist der ideale Ballaststoff zur Entgiftung und Anregung der Darmtätigkeit sowie der Regulation des Cholesterinspiegels.

