

GRÖN HAVRE ÖRTTE

VAD KAN GRÖN HAVRE ÖRTTE?

DETOX Te grön havre: renande energimästare

Effektivt i alla avseenden.

Havre valdes till årets medicinalväxt 2017.

Havre finns i många olika former och varianter, som havrehalm, havreflingor, havremjolk eller havremjöl. Men särskilt grön havre är känd för sina hälsofrämjande egenskaper.

Med grön havre kan du få dig själv att bli ren. Det gör den till en oumbärlig följeslagare vid fasta och avgiftning.

STIMULERING AV ÄMNESOMSÄTTNINGEN:

Det är också en riktig energimästare som stimulerar ämnesomsättningen, minskar tröttheten och kan göra dig på gott humör.

Hur hälsosam är grön havre te?

Grönt havre te har en dränerande effekt, ökar ämnesomsättningen och matsmältningen och stöder därmed avgiftningen. Den sägs minska inflammation, optimera blodsocker och kolesterol och mycket mer.

Hur mycket grönt havre te per dag?

Du kan dricka havre te under hela dagen eller innan du lägger dig. Enligt läkaren Walter Mauch bör du till och med dricka upp till 2 liter per dag under en avgiftning.

VAD ÄR GRÖN HAVRE?

Grönhavre är den omogna havreplantan som skördas innan den blommar. Tillsammans med andra spannmålsorter som vete, råg, ris etc. tillhör havre de söta gräsväxterna (Poaceae), en av de största familjerna av blommande växter.

GRÖN HAVRE INNEHÅLLER:

- växtämnen som flavonoider,
- bitterämnen som saponiner,
- kostfiber,
- antioxidanter,
- vitaminer B1, B2, B6, D, E,
- aminosyror,
- zink, järn, mangan, kalcium, niacin, folsyra, linolsyra och kiselsyra

VILKA HÄLSOFÖRDELAR TILLSKRIVS GRÖN HAVRE?

De indiska naturläkarna insåg redan för flera decennier sedan att grön havre har en hälsopotential. De använde den som ett naturligt botemedel mot olika besvär. Inom vetenskapen kallas grön havre också Avena Sativa.

GRÖN HAVRE ÖRTTE

VILKA HÄLSOFÖRDELAR TILLSKRIVS GRÖN HAVRE?

- SÄNKNING AV URINSYRA

Särskilt personer med gikt rekommenderas att sänka sina urinsyrenivåer. Grön havre kan hjälpa till att stödja utsöndringen av urinsyra. Orsaken till detta är de diuretiska saponiner som finns i havre.

- KAN FÖRBÄTTRA KARDIOVASKULÄR HÄLSA

Personer med högt blodtryck har nytta av att äta *Avena sativa*, grön havre, eftersom det höga innehållet av antioxidanter kan bidra till att förhindra att blodtrycket blir okontrollerat. De många kostfibrerna har också en positiv inverkan på hjärt- och kärlhälsan. Detta beror på att kostfibrerna ökar mängden av det goda kolesterolet i blodet och samtidigt minskar mängden dåligt kolesterol. Med mer än tjugo kemiska växtämnen som har antioxidativa egenskaper kan grön havre också motverka inflammation och rodnad, som också är symptom på många akuta sjukdomar.

- FÖRBÄTTRAR KROPPENS IMMUNFÖRSVAR

Grön havre kan förbättra kroppens immunförsvar. Dess rikedom på vitamin B1, B2, D, E, steroidföreningar, alkaloider, mineraler och flavonoider garanterar att de vita blodkropparna har tillräckliga resurser för ett aktivt immunförsvar.

- HJÄLPER TILL MED BENHÄLSA

Kalcium är ett viktigt benstärkande ämne som finns i riklig mängd i grön havre. På grund av den organiska sammansättningen av kalcium i grön havre kan det lätt absorberas av kroppen. Den har därför en hög biotillgänglighet. I vissa medicinska kretsar används det dessutom vid behandling av osteoporos och andra bensjukdomar.

- FRÄMJAR EN HÄLSOSAM LIBIDO

Enligt studier kan grön havre motverka problem i samband med minskad libido. Hos män stimulerar havre hypofysen, vilket ökar produktionen av luteiniserande hormoner och höjer testosteronnivåerna. Det lindrar också testosteronstockningar och säkerställer hormonell balans. Det ger mer energi och ett bättre sexuellt svar. Hos kvinnor kan stimulansen öka på grund av förbättrat blodflöde.

Dessutom kan grön havre hjälpa till att balansera surhet och alkalinitet, stimulera matsmältningen och lindra gastrointestinala problem. Den används också vid ångest, utmattning, trötthet och sömnlöshet och kan lindra spänningar.

SLUTSATS:

Grön havre tillhör de söta gräsväxterna och är nära besläktad med spannmål, t.ex. vete. Den är särskilt lämplig för att stödja hälsan. Den kan till exempel reglera urinsyranivåer och blodtryck, främja benhälsa och öka libido. Grön havre är alltså en riktig välgörare för hälsan. Personer som lider av glutenintolerans eller celiaki bör följa de allmänna råden om havreprodukter.