

## Die Kraft des schwarzen Sesams

Schwarzer Sesam (*Sesamum indicum nigrum*) galt bereits in der Antike und auch in der ayurvedischen Medizin als ausgezeichnetes Lebensmittel zur Förderung des Aufbaus von Knochen und Knorpeln. Durch wissenschaftliche Analysemethoden wurde dieses alte Wissen nun neu belegt. So wird in der modernen Naturheilkunde schwarzer Sesam nicht nur für die Festigung der Knochen, also zur Vorbeugung bzw. Behandlung der Osteoporose, sondern auch zur Straffung des Gewebes und zur Stärkung der Leber- und Nierenenergie verwendet.

### „Sesam, öffne Dich!“

In den Mythen und Sagen des Altertums ist „Sesam, öffne Dich“ die Zauberformel für großen Reichtum. Interessanterweise können naturheilkundliche Erkenntnisse unserer Zeit diese alte Überlieferung bestätigen. Denn Sesam weist einen großen Reichtum an Nährstoffen auf. Der Sesam gilt als eine der ältesten Ölpflanzen. Sesamöl wird in Indien für die Herstellung von Körpersalben, Seifen und Kosmetika verwendet. Sesam wird aber nicht nur äußerlich verwendet, sondern gehört in arabischen und asiatischen Ländern zu den lebenswichtigen Grundnahrungsmitteln.

Die Sesampflanze wird ca. 1 - 3 m hoch, hat grüne längliche spitz zulaufende Blätter und bildet Kapseln, die in der Reifezeit aufspringen und die kleinen Sesamkörner in die Umgebung versprühen. Diesem Umstand ist der Spruch zu verdanken: „Sesam, öffne Dich – und gib Deinen Schatz frei!“ Tausend Sesam-Samenkörner wiegen je nach Art und Anbaugesicht zwischen 2 - 6 g. Der schwarze Sesam ist die Urform des Sesams und kommt aus Asien. Der schwarze Sesam wird besonders im Gebiet des Himalaya in Nepal angebaut.

Die winzigen Samen sind je nach Art und Sorte weiß, hellbraun, braun oder schwarz. Die dunkleren Sorten schmecken am aromatischsten und sind von ihrer inhaltlichen Zusammensetzung die wertvollsten. Die Samen haben einen Fettgehalt von rund 50 % und bestehen aus vorwiegend ungesättigten Fettsäuren.

Schwarzer Sesam enthält nicht nur genügend Eiweiß, sondern dieses ist für die Knochenbildung auch optimal zusammengesetzt, denn es ist reich an schwefelhaltigen Aminosäuren, den kleinsten lebensnotwendigen Eiweißbausteinen.

Von ganz besonderem Wert ist der so genannte Sesam-Presskuchen. Er wird allerdings nur von wenigen spezialisierten Firmen in guter Qualität geliefert. 40 Billionen Körperzellen profitieren von diesem großartigen Wirk- und Nährstoffspektrum. Sie leisten jeden Augenblick eine großartige Arbeit und müssen permanent mit reichhaltigen und komplexen Nährstoffen versorgt werden. Wenn die Vorratsspeicher gut gefüllt sind, spüren wir das in Form von mehr Tatkraft und Vitalität, guter Stimmung, einem aktiven Immunsystem, hoher Konzentrationsfähigkeit, festen Nägeln, gesunder Haut und gesunden Haaren und stabilen Knochen. Damit die Inhaltsstoffe des Samens vom Körper gut verwertet werden können, muss der Samen ohne Einwirkung von Hitze aufgeschlossen werden, da sonst die empfindlichen Aminosäuren zerstört werden.

Die schwefelhaltigen Aminosäuren sind auch wichtig für die Stärkung des Bindegewebes. Darüber hinaus spielen sie eine wichtige Rolle als Antioxidantien, die Freie Radikale im Körper einfangen.

Mit Hilfe dieser Aminosäuren kann die Leber unseren Körper von Chemikalien, Medikamenten und Giftstoffen befreien. Gleichzeitig spielen sie eine wichtige Rolle beim Wachstum und der Entwicklung des Gehirns und fördern die Konzentration.

Ganz hervorragend für die Stabilisierung der Knochen und damit zur Vorbeugung bzw. Behandlung der Osteoporose ist der Mineralstoffgehalt des schwarzen Sesam-Presskuchens mit einem **Calcium**gehalt von 2170 mg und **Magnesium**wert von 510 mg pro 100 g. Gerade die natürliche Kombination von Calcium und Magnesium macht den schwarzen Sesam so wertvoll für unsere Knochen und auch für den Herzmuskel. Bei Kindern in der

Wachstumsphase, bei Schwangeren (ein Calciummangel bei der werdenden Mutter verursacht eine geringere Knochendichte beim Säugling) und älteren Menschen ist der schwarze Sesam als Osteoporose-Prophylaxe ein wichtiges und natürliches Nahrungsmittel, das den Organismus ohne jegliche Nebenwirkungen unterstützt.

Calcium aus Pflanzen und nicht aus tierischen Milchprodukten kann unser Körper viel besser verwerten. Die Werbung mit Milch als Calciumlieferant gegen Osteoporose ist in der Schweiz bereits verboten!

Lezithin, Zink, Selen und Eisen, Vitamin A und B sind weitere Bestandteile des schwarzen Sesampresskuchens. Darauf möchte ich jetzt nicht näher eingehen. Gerne kann ein ausführlicher Bericht angefordert werden.

Im schwarzen Sesam findet sich eine einmalige Anordnung von lebenswichtigen Bausteinen für den menschlichen Organismus. Starten Sie deshalb am besten gleich morgens zum Frühstück mit einem Löffel schwarzem Sesam, um Ihren Körper in die Balance zu bringen.