

Nährstoffbombe Gerstengras

Der gesundheitliche Nutzen von Gerstengras ist breit gefächert. So hilft es nicht nur gegen Colitis ulcerosa (eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung), sondern trägt auch zur Prävention und Behandlung von Krebs bei. Es stärkt das Immunsystem, reinigt und entgiftet den Körper und regeneriert beschädigte Zellen. Auch in der Suchtbehandlung ist Gerstengras ein gern angewandtes Mittel. MEINE VITALITÄT stellt das Wundergras vor und wandelt auf den Faden seiner Geschichte.

03.02.2014 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Beim sogenannten "Gerstengras" handelt es sich um die jungen, weichen und grünen Triebe der Gerstenpflanze. Dieses zählt zu den weltweit am frühesten angebauten Süßgräsern der Menschheit, welche bereits vor über 7000 Jahren angepflanzt wurden. Schon damals war Gerstengras, vor allem wegen seiner nährstoffreichen Inhalte und seiner vielzähligen Vorteile, bei den alten Griechen und Römern sehr beliebt. Neben seiner Verwendung als Viehfutter, war seine heilende Wirkung bei den verschiedensten Krankheitsbildern Grund für die weitverbreitete Popularität.

Viele wichtige Mineralstoffe

Die Gerste enthält viele wichtige Nährstoffe, die unseren Körper positiv beeinflussen können. Dazu gehören folgende:

- Vitamin A
- Vitamin B1 (Thiamin)
- Vitamin B2 (Riboflavin)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/853>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- Vitamin B3 (Niacin)
- Vitamin B6
- Folsäure
- Vitamin C (Ascorbinsäure)
- Vitamin E (Alpha-Tocopherol)
- Vitamin K (Phyllochinon)

Außerdem enthält es auch eine Fülle an Elektrolyten wie Magnesium, Phosphor, Kalium und Mineralien wie Zink, Eisen und Calcium. Gerstengras ist reich an leistungsstarken Antioxidantien, essentiellen Aminosäuren und wertvollen Enzymen.

Das Wundermittel zur Entschlackung: Einnahme und Darreichungsform von Gerstengras

Gerstengras kann als, aus dem Getreide extrahierter Saft, Tee oder in Form von grünem Pulver eingenommen werden. Das Pulver kann problemlos in Säfte oder Mineralwasser gemischt werden, indem man einfach einen Esslöffel voll in ein Glas Saft oder Wasser einrührt. Eine Prise Vanille macht aus dem Gerstengras-Drink nicht nur ein gesundes, sondern auch ein köstlich süßes Erlebnis. Viele Gerstengras-Produkte gibt es online. Aber auch in Reformhäusern oder Apotheken sollte das ein oder andere Produkt verfügbar sein.

Insbesondere für eine Körperentschlackung ist Gerstengras als natürlicher Entgifter sehr gut geeignet. Die reinigende Fähigkeit ist auch bei der Beseitigung von angesammelten Schwermetallen im Körper äußerst wirksam. Diese können nämlich zu Verhaltens- und Lernstörungen, vor allem bei Kindern, führen. Hierfür spielen die Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer eine große Rolle. Darüber hinaus stimuliert die große Menge an Chlorophyll und Beta-Carotin die Beseitigung von Abfallstoffen wie Schleim und kristallisierten Säuren. Das Gerstengras unterstützt auch die metabolischen Prozesse und hilft bei der Stärkung und

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/853>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Entgiftung der Leber.

Fazit:

Die Fähigkeit zur sogenannten Superoxid-Dismutase (Definition) macht Gerstengras zu einem wahren "Wundermittel", welches die zelluläre DNA vor Zerstörung schützt, die Störessistenz des Körpers verbessert und den Cholesterinspiegel unter Kontrolle hält. Es fördert auch die Beweglichkeit sowie die körperliche und geistige Fitness und unterstützt die Blutbildung und -reinigung. Das Vitamin E im Gerstengras trägt zur Regulierung des Hormonhaushalts bei und das Vitamin K spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des Knochenstoffwechsels des Körpers. Die vielen Enzyme und andere nützliche Komponenten wie Glutaminsäure wirken als Neurotransmitter und helfen gegen Senilität, Konzentrations- und Lernstörungen. Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit Gerstengras, um seine stärkende und belebende Wirkung auf den gesamten Körper zu erfahren.

Weitere Informationen:

Sie können das Gerstengras aber auch selbst anbauen, wie es im folgenden Video beschrieben ist.