

7 grüne Superfoods für Zuhause – günstig und hoch effektiv!

1. Löwenzahn – der europäische Ginseng

Löwenzahn wächst überall und ist ein echtes „Superfood“. Durch die **vielen Bitterstoffe** kann Löwenzahn den Stoffwechsel anregen und bei Verdauungsstörungen helfen. Aus den frischen Löwenzahnblättern kann Tee zubereitet werden oder man kann sie auch für eine Tinktur nutzen. Die Blüten können z.B. für einen Aperitif genutzt werden. Es gibt noch weitere Möglichkeiten, vor allem auch was die **Löwenzahnwurzel** angeht. Weitere umfangreiche Informationen findet man hierzu im Internet.



Die bekannte **Kräuterheilkundige Maria Treben** (1907 – 1991), empfiehlt als dreiwöchige Kur das tägliche Kauen von bis zu 10 Stängeln Löwenzahn; insbesondere bei Beschwerden der Bauchspeicheldrüse, bei chronischen Leberentzündungen, Abgeschlagenheit, Diabetes und bei Störungen der Milz, denn Löwenzahn fördert die Blutbildung und steigert die Abwehrkräfte. Auch bei rheumatischen Beschwerden und Gicht soll das Kauen von täglich mindestens drei Stängeln Löwenzahn über einen Zeitraum von 3 Wochen erstaunliche Erfolge bringen. Wenn Sie 4 bis 6 Wochen lang täglich einen Liter Löwenzahn-Tee trinken, dazu Löwenzahnblütenstängel kauen und die Blüten zur Massage und als Gesichtswasser verwenden – dann nutzen Sie die geballte Vitalität des Löwenzahns für eine komplette Frühjahrs-Kur!

Könnte helfen bei:

Funktionsstärkung der Leber, Nierenreinigung durch Nierentee, Löwenzahnwurzeltee soll hilfreich bei einer chronischen, lymphatischen Leukämie sein, Entgiftung Blut und Körper, sehr harntreibend, bei Kreislaufproblemen, bei Wassereinlagerungen, Entzündung der Atemwege, Beflügelung Gallenfluss, Rheuma, fördert den Appetit, beugt Erkältungen vor, positiv für Säure-Basen-Haushalt und noch vieles mehr!

Inhaltsstoffe:

Viele Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe (z.B. viel Eisen, Mangan, Schwefel, Silizium), Inulin, Glykoside, Triterpenoide, Cholin und bis zu fünf Prozent Kalium, Chlorophyll.

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

2. Brennessel – reine Siliziumpower

Die Brennessel ist ausdauernd, anspruchslos und wächst überall wo man sie wachsen läßt.

Brennessel ist eine **adaptogene Pflanze**, d.h. sie ist ausgleichend und regulierend.

Die Brennesselsamen enthalten sehr viele Proteine – einfach sammeln und bei unter 40 Grad trocknen, fertig.

Sie ist neben dem Ackerschachtelhalm einer der Lieferanten für **natürliches und bioverfügbares Silizium**. Silizium wird vom Körper nicht selber hergestellt, muß daher über die Nahrung zu geführt werden. Es ist für ein starkes Bindegewebe, für Knorpelbildung, Sehnen, Bänder, starke Knochen, Herstellung von Kollagen, dient als Wasserspeicher, Flexibilität der Blutgefäße, Unterstützung des Immunsystems.

Es gibt kaum ein Kräuterbuch in dem die Brennessel nicht aufgeführt wird. Im 5. Jahrhundert erstellt

Lonitzer in seinem Kräuterbuch eine Einteilung der verschiedenen Brennesseln. Die Äbtissin **Hildegard von Bingen** empfahl die Brennessel gekocht als magenreinigendes Mittel. Der Brennesselsaft vermischt mit Olivenöl und vor dem zu Bett gehen zuerst auf Brust und dann auf die Schläfen aufgetragen soll, nach Hildegard von Bingen, gegen Vergesslichkeit wirksam sein.

Für die unangenehmen Verbrennungen die bei dem Kontakt mit Brennesseln entstehen, sind die sogenannten Brennborsten verantwortlich. Bei Kontakt entsteht eine mikroskopisch kleine Wunde in der Haut, durch die der Saft der Borstenzellen in die Haut gelangt und zu einer Entzündung führt – dies ist aber nicht tragisch.

Könnte helfen bei:

Entgiftung und Ausleitung, blutreinigend, blutbildend, blutstillend, Stoffwechselfördernd, Harnwegserkrankungen, Rheumatismus, Gicht, haarwuchsfördernd, Schuppen, Frühjahrsmüdigkeit, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Durchfall, Magenschwäche, Nierenschwäche, Diabetes (unterstützend), Bluthochdruck und vieles mehr.

Inhaltsstoffe:

Sehr viel Silizium, Chlorophyll, Brennesselkraut und -blätter enthalten etwa 1-2 % Flavonoide, ungesättigte Fettsäuren, Caffeoylchinasäuren wie die seltene Caffeoyläpfelsäure und Calcium- und Kaliumsalze. Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Natrium, Schwefel, Eiweiß, Vitamin A, C, E, Histamin, Serotonin, Lignane. Besonders die jungen Triebe sind reich an Flavonoiden.

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!



3. Weißdorn – das natürliche Mittel zur Stärkung des Herzens

Weißdorn wirkt parasympathikoton, d.h. ausgleichend für das vegetative Nervensystem. Er wird in der Heilkunde bei leichter bis mittelschwerer Herzschwäche genutzt. **Essbar sind:** Rinde, Blätter, Blüten, Frucht (viel Vitamin C). Experimentelle Untersuchungen zeigen, dass Weissdorn-Extrakt die Kontraktionskraft des Herzens stärkt, den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel steigert, den Gefäßwiderstand senkt und den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel schützt. Studien belegen, dass die Belastbarkeit von Patienten deutlich gesteigert werden konnte. Belege für die Behandlung mit Weißdorn reichen bis ins erste Jahrhundert nach Chr. zurück. Die Hauptinhaltsstoffe und Wirkstoffe sind Flavonoide und oligomere Proanthocyanidine (OPC). **Nebenwirkungen** können Schwindel oder leichte Übelkeit sein. Bei Krampfadern sollte Weißdorn nicht verwendet werden.



Könnte helfen bei:

Altersherz, Herzstechen, nervösen Herzbeschwerden, Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend, Herzinsuffizienz bei normaler und leichter Belastung, leichten Herzrhythmusstörungen, Kreislaufstörungen, auch während oder nach Infektionskrankheiten, der Nachbehandlung des Herzinfarkts, Einschlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Stress in jeglicher Form.



Inhaltsstoffe:

Oligomere Proanthocyanidine (OPC), Crataeguslacton (Crataegussäure), ätherisches Öl, Trimethylamin, Glykosid Oxyacanthin, Gerbstoff, Saponin, Fructose, Aluminium, Kalium, Natrium, Calcium, phosphorsaure Salze.

Sammelzeit:

Blüten: Mai und Juni,

Blätter: Mai bis September,

Früchte: August und September

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

4. Jiaogulan – Kraut der Unsterblichkeit

Jiaogulan ist ein Heilkraut aus China und wird dort seit vielen Jahrhunderten in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) als Heilkraut eingesetzt. Jiaogulan werden die Heilkräfte von Ginseng nachgesagt, nur dass **die Wirkstoffe (Saponine) in vierfacher(!) Konzentration im Verhältnis zum Ginseng vorliegen sollen**. Saponine sind natürliche organische Verbindungen, die u. a. an der Hormonsynthese beteiligt sind. Außerdem enthält Jiaogulan auch noch eine eigene Klasse von Saponinen, die sogenannten Gypenoside.



Als **echtes Adaptogen (ausgleichend und regulierend)** hat Jiaogulan keine negativen Nebenwirkungen. Jiaogulan wirkt immer ausgleichend und balancierend. Bei Frauen wirkt es noch besser, deswegen wird es auch Frauenginseng genannt.

Das Kraut ist ein zugelassenes, legales Dopingmittel im Hochleistungssport. Es wird als wirksames Naturmittel gegen Stress beschrieben. Die Zusammenhänge sind auf der Zellebene zu finden. Gestressten Zellen fehlt es an Energie, was den Menschen nervös, hektisch und unruhig macht.

Jiaogulan kann man als Blattgemüse, Tee oder für eine kleine Zwischenmahlzeit nutzen und schmeckt ganz leicht nach Lakritz bzw. leicht süßlich/bitter. Einfach von dem Strauch ernten und ab in den Mund damit! Die Pflanze ist schnell wachsend und lässt sich sehr gut im Wohnzimmer unter bringen. Das Kraut mag es eher schattig.

Könnte helfen bei:

Adaptogen, ausgleichend, blutbildend, blutfettsenkend, blutreinigend, blutzuckersenkend, durchblutungsfördernd, entgiftend, immunstimulierend, stärkend.

1. Adaptogen: Jiaogulan verfügt über eine Reihe von ausgleichend wirkenden Saponinen, die teils mit denen von Ginseng (*Panax ginseng*) chemisch identisch sind und teils eine eigene Klasse bilden, die Gypenoside. Sie verhindern stressbedingte Krankheiten.
2. Antioxidans: Es wurde eine Anregung des wirksamen, körpereigenen Enzyms Superoxiddismutase (SOD), welches ein äußerst wirksames Antioxidans ist, nachgewiesen.
3. Herzstärkungsmittel: Verbessert die Pumpleistung des Herzens, und damit auch die allgemeine Durchblutung.
4. Der Blutdruck wird, wie bei Ginseng im normalen Bereich gehalten, zu niedriger Blutdruck wird angehoben, zu hoher gesenkt.
5. Gegen zuviel Cholesterin: Jiaogulan senkt vor allem den LDL-Spiegel, und auch die Triglyceride. Deshalb auch eine gewichtsreduzierende Wirkung bei Übergewicht.

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

6. Jiaogulan verhindert die Verklumpung der Blutplättchen, sodass die Gefahr, dass lebensbedrohliche Blutgerinnsel entstehen, erheblich gesenkt wird (Schlaganfall, Herzinfarkt). Wirksam auch präventiv gegen Thrombosen.

7. Immunsystemstärkend: Tätigkeit der Lymphozyten wird gestärkt bei Kranken wie auch bei Gesunden.

8. Blutbildend: Besonders die Bildung weißer Blutkörperchen wird unterstützt.

9. Senkt Blutzucker und Blutfette.

10. Krebshemmend: Ginsenosid Rh2 ist ein im Ginseng besonders tumorhemmendes Glykosid. Gynostemma pentaphyllum enthält auch genau dieses Glykosid - aber in wesentlich größerer Konzentration.

11. Stressabbauend: Ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem. Überdrehte Nerven werden beruhigt, kraftlose wieder angeregt. Die Gesamtheit der Wirkungen bewirkt eine bessere Stressverträglichkeit des Organismus und, bei Sportlern wichtig, eine Steigerung der Ausdauerleistungen.

12. Stoffwechselfördernd durch das Zusammenspiel von besserer Kapillar- und Herzdurchblutung. Verbesserung des Blutbildes und anderen Faktoren durch die stoffwechselanregende Wirkung.



Inhaltsstoffe:

82 (!) verschiedene Saponine: Gypenoside, Gynosaponine; Ginsenosid, Flavenoide, Vitamin B1, B2, C, Mineralstoffe und Spurenelemente, 17 Aminosäuren, Polysaccharide, Chlorophyll.

5. Gotu Kola – das Tigerkraut

Gotu Kola wird in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und in der ayurvedischen Medizin verwendet und ist seit über 2.000 Jahren bekannt.

Das Kraut wird auch „**Kraut der Elefanten**“ genannt, da es für eine **bessere Denkkraft** sorgen kann.

Gotu Kola nennt man auch „Tigerkraut“, da die Inder die Stärke der Tiger auf deren Verzehr von Gotu Kola zurückführen. Gotu Kola kann die Blutzellen erneuern, was sich **verjüngend** auf den menschlichen Organismus auswirken würde. Der botanische Name von Gotu Kola lautet „Centella asiatica“, wird aber auch „Indischer Wassernabel“ oder „Asiatischer Wassernabel“



genannt. Zum Gedeihen benötigt Gotu Kola ein feucht-warmes Klima. Die krautige Pflanze wächst kriechenderweise am Boden entlang, wobei von Frühjahr bis Sommer 2-5mm ovale bis runde rötliche Blüten an ihr blühen.

Um die optimale antioxidative Wirkung des Gotu-Kola Tees zu erhalten, wird empfohlen die Kräuter 10 Min. lang bei 100°C zu kochen.

Könnte helfen bei:

Immunsystem stimulierend, Herzkreislauf stärkend, Blutgefäßenspannend und -regenerativ, Blutzellen erneuernd, antioxidativ, verjüngend, entzündungshemmend, entgiftend, harntreibend / entwässernd, fiebersenkend, wundheilend, entstressend, Gedächtnisleistung fördernd, antimykotisch (gegen Pilzentstehung), erantibiotisch, zytostatisch.

Inhaltsstoffe:

Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin E, Bacoside A und B, Kalzium, Magnesium, Selen, Eisen, Beta-Carotin, Arginin, Hydrocotylin, Asiatsäure, Madecass-Säure, Freie Triterpene, Triterpenoid Saponine, Triterpensaponine, Flavonolglykoside, Brahminoside, Brahmoside, Thankuniside, Asiaticoside, Madecassoside, Vellarin, Thankunic Acid, Betulic Acid, Isobrahmic Acid, Quercentin, Kampherol.

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

6. Moringa oleifera – der Baum des Lebens

Der komplett essbare Baum mit über 90 Nährstoffen ist das gesündeste Gewächs unserer Erde. Schon drei Bäume können den Jahresbedarf einer Durchschnittsfamilie decken und ihr Überleben sichern. Mit gemahlenem Moringasamen kann man sogar verunreinigtes Wasser trinkbar machen.



Der Wunderbaum: **Wurzeln, Rinde, Blätter, Blüten und Samen, alles ist verwendbar**, alles ist unglaublich nahrhaft und besitzt ungeahnte Kräfte. Der Moringa ist ein vollkommenes Naturnahrungsprodukt für Mensch und Tier, das sämtliche notwendigen Nährstoffe enthält.

Lange hat man von diesem außergewöhnlichen Gewächs, das vor allem in den Ayurveda-Therapien erfolgreich eingesetzt wird, in unseren westlichen Zivilisationskreisen kaum Notiz genommen, obwohl die Menschen vor Urzeiten bereits um seine Kraft wussten. Doch jetzt wird er „der Baum des 21. Jahrhunderts“ genannt.

So sind Moringabäume sowohl in Afrika als auch in Asien und Lateinamerika, in der Karibik und auch in Ozeanien vorzufinden. Er wächst überall dort, wo subtropische bis tropische Bedingungen vorherrschen und er in einem kargen und sandigen Boden ohne Staunässe wurzeln kann. Unter optimalen Bedingungen kann ein Moringa-Baum 30 Zentimeter pro Monat wachsen und bereits nach einem viertel Jahr die Blätter für die erste Ernte liefern. Nach einem Jahr kann er bereits eine Höhe von vier Metern erreicht haben. Insgesamt wird etwa zwölf Meter hoch.

Kein anderes Nahrungsmittel, Getränk oder Öl, nicht einmal das uns wohlbekannte wertvolle Olivenöl, kann Ihrem Körper, Ihrer Haut oder Ihren Haaren auch **nur annähernd so viele Nährstoffe, Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Öle und Antioxidantien für eine natürliche bioaktive und erfolgreiche Gesundheitsprävention** mit den ungemein wichtigen Provitaminen zur Verfügung stellen wie der Moringabaum.

Moringa erinnert vom Geschmack etwas an Rettich und ist leicht scharf.



Moringasamen

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!



www.iholistic.de info@iholistic.de

Moringa enthält unter anderem:

- doppelt so viel Protein wie Soja,
- siebenmal so viel Vitamin C wie Orangen,
- viermal so viel Vitamin A wie Karotten,
- dreimal so viel Eisen wie Spinat,
- viermal so viel Kalzium wie Milch,
- dreimal so viel Kalium wie Bananen und
- eine sehr große Menge an natürlichem Chlorophyll und einen hohen Anteil an gesundheitsfördernden Omega-3-Ölen

Könnte helfen bei:

Unterernährung, Vitaminmangel, Konzentrationsschwäche, Anämie, Diabetes, Wundheilung, Kopfschmerzen, Blutdruckschwankungen, Neurodermitis, Akne, Hautinfektionen, Durchfall, Fieber, Innere Unruhe.

Inhaltsstoffe:

Fette, davon fast die Hälfte einfach ungesättigte Fettsäuren

Viel Calcium, Eisen, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Selen, Zeatin, Zink

Vitamine A, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D3, E, K

46 Antioxidantien gegen die Wirkung von Stress, Ozon, UV-Strahlung, Alkohol und Tabak

18 von 20 Aminosäuren

Chlorophyll

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

7. Gerstengras – das beste basische Lebensmittel

Gerstengras ist eines der kostbarsten Lebensmittel unserer Erde. Seine besondere Vitalstoffkombination gepaart mit einer **ungewöhnlichen Nährstoffdichte** sorgt dafür, dass Gerstengras nicht nur ein wunderbares Lebensmittel ist, sondern auch ein äusserst wirkungsvolles Heilmittel sein kann. Wie wissenschaftliche Studien unlängst zeigten, lindert Gerstengras die Symptome der chronischen Darmerkrankung Colitis Ulcerosa, senkt den Cholesterinspiegel und enthält ausserdem krebisfeindliche Substanzen.



Gerstengras ist **reich an Chlorophyll** – wie fast alles was grün ist. Der grüne Pflanzenfarbstoff ist vor allem maßgeblich an der **Photosynthese** ($\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} + \text{Sonnenlicht} = \text{Blattgrün} \rightarrow \text{Grundlage des Lebens} - \text{Energie und Sauerstoff}$) beteiligt – und damit an einer der wichtigsten Reaktionen der Erde. Chlorophyll kann **blutreinigend und blutbildend** wirken, antikarzinogen, antibakteriell, antioxidativ.

Unser roter Blutfarbstoff – das für den Sauerstofftransport in unserem Körper verantwortliche **Hämoglobin** – ist in seinem Aufbau dem Chlorophyll verblüffend ähnlich. Hämoglobin ist der wichtigste Bestandteil unserer roten Blutkörperchen. Rote Blutkörperchen können schneller gebildet werden.

Die Gerste gehört – wie viele andere Getreidearten – zur Familie der Süsigräser. Pflanzte man das Gerstenkorn in die Erde, so wächst daraus in Windeseile ein langer grüner Halm – das Gerstengras. Gerstengras vereint in sich eine so **einzigartige Kombination an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien**, dass sich kaum ein Lebensmittel finden lässt, das hier auch nur annähernd mithalten kann.

Der japanische Wissenschaftler Dr. Yoshihide Hagiwara hat bereits vor vielen Jahrzehnten über 200 grüne Blattgemüse untersucht und diese miteinander verglichen. Er stellte fest, dass **Gerstengras mehr Mineralstoffe, mehr Spurenelemente, mehr Vitamine, mehr Chlorophyll, mehr Bioflavonoide und mehr Enzyme enthielt als alle übrigen analysierten Grünpflanzen**.

Im Vergleich zu herkömmlichen Lebensmitteln lieferte Gerstengras in Hagiwaras Untersuchung beispielsweise:

- 11 mal so viel Calcium wie Kuhmilch
- 5 mal so viel Eisen wie Spinat und Brokkoli
- 4 mal so viel Vitamin B1 wie Vollkorn (Weizen)
- 7 mal so viel Vitamin C wie Orangen und
- genau so viel Zink wie die reichsten Zinkquellen tierischen Ursprungs

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!



www.iholistic.de info@iholistic.de

Er sagte, in den Blättern der jungen Gerstenpflanze habe er die ausgewogenste Nährstoffkonzentration aller bisher untersuchten Pflanzen entdeckt. Gleichzeitig ist Gerstengras eines der **basischsten Lebensmittel**, die uns zur Verfügung stehen.

Gerstengras läßt sich ganz leicht anbauen. Die Samenkörner gehen bereits nach wenigen Tagen auf.

Könnte helfen bei:

Übersäuerung, Infektionen, Entzündungen, chronische Darmerkrankungen, Entgiftung, Blutreinigung, Spannkraft der Haut, Cholesterin, Diabetes, Antioxidantien, Nerven und vieles mehr.

Inhaltsstoffe:

Viel Chlorophyll, Flavonoide, Lunasin, Zink, Eisen, Kalzium, Vitamin B1, 2, 3, 6, 12, Vitamin C, K, E, A, Silizium, Enzyme, Aminosäuren.

Unser Fazit:

Alle diese grünen Superfoods können für die tägliche Ernährung sinnvoll sein. Wir favorisieren bei diesen Pflanzen nicht die Variante „Kapsel oder Pulver“ – sondern wenn möglich „frisch“, damit ist die Bioverfügbarkeit noch einmal um einiges besser und man kann sicher sein, dass noch alle Nährstoffe drin sind! Alle sind sehr chlorophyllhaltig (kann neue Blutzellen aufbauen) und in der Natur leicht zugänglich oder aber können leicht Zuhause vor gehalten werden. Somit sitzt man an der Quelle für frische und vor allem „lebende“ Nahrungsmitteln.

1. Löwenzahn – hoher Bitterstoffgehalt – hilfreich für Magen- und Darm bzw. die Verdauung
2. Brennessel – neben dem Ackerschachtelhalm „der“ Lieferanten für organisches Silizium
3. Weißdorn – kann hilfreich für Herz und Nerven sein
4. Jiaogulan – das adaptogene „Kraut der Unsterblichkeit“ – besser als Ginseng
5. Gotu Kola – auch das „Kraut der Elefanten“ genannt – kann die Denkkraft unterstützen
6. Moringa oleifera - „der Baum des Lebens“ aufgrund der vielen Nährstoffe
7. Gerstengras – das beste basische Lebensmittel – ungewöhnlich hohe Nährstoffdichte

Unsere Top 3 sind: **Jiaogulan, Moringa und Gerstengras.**

Alleine mit diesen drei Gewächsen hat man schon einen großen Schritt für die tägliche Grundversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren getan und Ihre Zellen und der Energiehaushalt werden es Ihnen danken!

Die Natur stellt uns diese tollen Gewächse zur Verfügung – und das recht günstig und unkompliziert!

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!