

Vital mit Getreidegras-Pulver

Grassäfte versorgen den Körper mit einer Fülle an Vitalstoffen. Sie enthalten besonders viel Chlorophyll und auch Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren sowie Enzyme. Begeisterte Anwender berichten von einer Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit und eine verjüngende Wirkung, wenn sie regelmäßig Dinkel-, Gersten- oder Weizengraspulver zu sich nehmen.

Viele Menschen sparen beim Einkauf von Lebensmitteln und bevorzugen Fertiggerichte. Wir können unsere Lebensenergie jedoch nicht aufrechterhalten, wenn wir „tote“ Lebensmittel verzehren. Die führen zu Ermüdung und Erschöpfung, Überreiztheit und beschleunigen den Alterungsprozess.

Was häufig auf dem Speiseplan fehlt, ist „lebendige“ Nahrung, am besten direkt vom Bio-Feld oder aus dem Garten. Davon benötigen wir jeden Tag reichlich. Für die Meisten ist das nicht machbar, da sie keinen Garten, geschweige denn einen Bioladen, in der Nähe haben. Die moderne Gesellschaft braucht Alternativen – und die gibt es:

Vitalität und Lebendigkeit steckt in dem Pulver aus jungen Dinkel-, Gersten- und Weizengräsern. Man rührt es einfach in Säfte, pflanzliche Milch oder gibt es in einen Smoothie. Fertig ist die tägliche Vitalstoffzufuhr.

Getreidegraspulver haben ihre Fans und die berichten Erstaunliches. Zwei Besonderheiten fallen auf: Die allgemeine Vitalität verbessert sich (teilweise enorm!) und es gibt anscheinend eine gewisse verjüngende Wirkung. Die Autorin Barbara Simosohn hat dem Gerstengraspulver ein ganzes Buch gewidmet. Sie gibt darin einen guten Überblick über die Möglichkeiten, die jeder mit Gersten- und auch mit anderen Graspulvern hat.

Doch welche Wirkstoffe im Getreidegraspulver sind für diese Effekte ausschlaggebend?

Chlorophyllreiche Nahrung

Der deutsche Biophysiker Dr. Fritz-Albert Popp hat im Rahmen seiner Biophotonenforschung herausgefunden, wie wichtig die Ernährung mit frischen, grünen Pflanzen für unseren Stoffwechsel ist. Man muss bedenken: In jeder Sekunde sterben in unserem Körper 10 Millionen Zellen, die reproduziert werden müssen. Dafür kann der Organismus nur auf die Nahrung zurückgreifen, die wir ihm zuführen. Frische, biologisch angebaute Lebensmittel aus der Region enthalten viel „Licht“. Das bedeutet, sie haben reichlich Sonnenenergie in ihrem Chlorophyll gespeichert, sonst wären sie nicht so grün. Dies sind die besten „Zutaten“ für den Körper. Führen wir ihm jedoch überwiegend industriell hergestellte Lebensmittel zu, fehlen ihm sehr wichtige Vitalstoffe.

In jungen Getreidegräsern ist sehr viel Chlorophyll enthalten, weswegen sie der berühmte Dr. Bircher-Benner auch „konzentrierter Sonnenschein“ nannte. Sie sollen übrigens nicht nur der allgemeinen Gesundheit dienen, sondern auch eine Unterstützung bei chronischen Erkrankungen sein. Das ist logisch: Je natürlicher und vitaler die Nahrung, desto mehr Energie erhält der Mensch. Und dadurch, dass die Gräser getrocknet und pulverisiert sind, ist ihre Verträglichkeit für viele besser als rohes Gemüse.

Darüber hinaus unterstützt das breite Spektrum an Vitalstoffen in den Getreidegräsern den Körper darin, Säuren zu neutralisieren und auszuscheiden. Unter anderem sind enthalten: Vitamin A, alle B-Vitamine, Vitamin C, D und K. Sowie die Mineralstoffe: Eisen, Jod, Kalium, Kalzium, Kupfer, Kobalt, Mangan, Natrium, Phosphor, Schwefel, Selen, Zink u.v.m. Sie sorgen für eine basenbildende Zellernährung.

Wertvolle Enzyme

Ein weiterer Grund für den großen Einfluss der jungen Getreidegräser auf unser Wohlbefinden ist ihre Reichhaltigkeit an Enzymen. Darunter versteht man aktive Eiweißbausteine, die zahlreiche Stoffwechselfunktionen steuern. Unter anderem sind sie für die Verdauung und Aufspaltung der Nahrung notwendig und haben entscheidenden Einfluss auf Regenerationsprozesse. Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Enzymen ist daher eine der Grundlagen für langfristige Lebensqualität.

Zum Beispiel SOD (Superoxid-Dismutase): Es hat eine starke antioxidative Kraft, bekämpft also Freie Radikale. Der Körper kann SOD selbst produzieren, dafür benötigt er ausreichend Mangan oder Kupfer und Zink. Im Krankheitszustand entstehen jedoch vermehrt Freie Radikale, die die Zellen angreifen. In diesen Fällen kann mehr SOD hilfreich sein.

SOD befindet sich auch in den Hautzellen. Eine ausreichende Versorgung soll vor dem vorzeitigen Alterungsprozess schützen und die Haut vor Schädigungen wie Altersflecken oder Falten bewahren. Man spricht dem Getreidegras-Pulver daher eine verjüngende Wirkung zu.

Bei dieser hohen Vitalstoffdichte verwundern die positiven Erfahrungen nicht. Das beeindruckendste Beispiel ist sicherlich Dr. Ann Wigmore (1909 – 1994). Sie machte den Weizengras-Saft als Forscherin bekannt, nachdem sie selbst davon sehr profitierte.

Mit 52 Jahren erkrankte sie schwer. In dieser Zeit erinnerte sie sich an das Heilwissen ihrer Großmutter, die vielen Menschen mit Weizengrassaft geholfen hatte. So begann auch Ann Wigmore täglich frisch gepressten Weizengrassaft zu trinken und ernährte sich nur noch von Rohkost. Bald ging es ihr deutlich besser. Angetan von diesen Resultaten, gründete sie das „Hippokrates Health Center“. Dort ist ein wesentlicher Faktor der Therapie die Verabreichung von frischem Weizengrassaft.

Heute wissen wir, dass auch die vitale Kraft aus Dinkel- und Gerstengras sehr hilfreich ist, um die Gesundheit zu stärken.

Grüne, vitale Power für jeden Tag

Dabei ist der Einsatz der Graspulver nicht nur einfach im Alltag zu handhaben, sondern auch vergleichsweise preiswert.

Besonders wichtig ist, dass bei der Herstellung auf den Erhalt der Nährstoffe geachtet wird. Die jungen Gräser sollten zum Zeitpunkt ihrer höchsten Vitalstoffdichte geerntet werden. In einem schonenden Trocknungsprozess kann dann die Vermahlung zu feinem Pulver erfolgen.

Zur Vitalstoffversorgung empfiehlt es sich zwei bis drei Mal täglich einen halben bis einen ganzen Teelöffel Getreidegras-Pulver auf 250 ml zu verzehren. Vergleichbar ist die Menge mit einem Viertelliter frischem Gras-Saft.

Wenn Sie täglich frisches Bio-Gemüse und Kräuter essen, dann spüren Sie möglicherweise schon bei einem Glas täglich mehr körperliche und geistige Energie. Je unausgewogener die übrige Ernährung ist, je stressbelasteter der Alltag bzw. je kränker ein Mensch, desto eher empfiehlt sich drei Mal täglich einen Teelöffel auf je 250 ml Wasser oder Saft.

Der Geschmack der drei Getreidegras-Pulver ist aufgrund des hohen Chlorophyll-Gehaltes leicht bitter und erinnert an grünes Gemüse (z. B. Spinat oder Salate). Sie können die Getreidegras-Pulver in Obstsäfte (Orangensaft, Apfel-Mango-Saft, Bananensaft) rühren. Um die basische Wirkung zu unterstützen, sind Gemüsesaft (z. B. Bio-Karottensaft) oder Quellwasser noch besser geeignet. Auch Mandel- oder Dinkelmilch sind mögliche Varianten. In dieser Kombination kann es auch eine Mahlzeit ersetzen.

Getreidegras-Pulver ist sehr gut verträglich. Wenn Sie es auf nüchternen Magen trinken, wird es in weniger als 30 Minuten vollständig aufgenommen.

Säfte mit Getreidegras-Pulver sind ideal für jedes Lebensalter und jeden Gesundheitszustand. Versorgen Sie auch Ihre Kinder (ab dem 6. Lebensmonat und nach der Stillphase) mit der täglichen Portion an hochkonzentrierten Vitalstoffen. Prinzipiell ist es eine enorme Unterstützung für jede Lebenssituation, die vitale Nahrung erfordert ohne den Körper zu belasten: Zum Beispiel auch in der Schwangerschaft, in der Stillzeit und für sportlich aktive oder ältere Menschen.

Getreidegras-Pulver ist glutenfrei

Im Gegensatz zu den Getreidekörnern ist der Saft aus den jungen Getreidegräsern übrigens glutenfrei. Gluten ist ein Allergen, das unseren Organismus verschlackt und zu Übersäuerung führt. Viele Menschen vertragen es nicht. Das kann man daran erkennen, dass sie sich nach dem Verzehr von Brot oder Müsli nicht wohl fühlen und Konzentrationsprobleme haben. Darüber hinaus kann die Unverträglichkeit zu Durchfall, Bauchschmerzen und weiteren Beschwerden führen.

Vitale Gräser zu Hause anbauen?

Das ist durchaus möglich, allerdings sehr zeitaufwändig. Die hohe Vitalstoffdichte erhalten Sie nur, wenn die Bodenqualität stimmt und Sie das junge Gras kurz vor Ausbildung der Knötchen ernten. Danach muss es innerhalb von 30 Minuten gepresst werden. Dies erfolgt am besten mit einem speziellen Entsafter, der auch für Getreidegräser geeignet ist. Davon gibt es nur wenige auf dem Markt. Generell ist der eigene Anbau und die Herstellung eine langwierige und zeitaufwändige Prozedur. Daher greifen die meisten Anhänger gesunder Ernährung zu dem fertigen Pulver.

Mit der vitalen Kraft der Getreidegras-Pulver haben Sie ein preiswertes Mittel, das dazu beiträgt Ihre Gesundheit zu stärken, Ihre Belastbarkeit zu steigern und Sie jünger aussehen lässt.

Viele, die täglich ihren Grassaft trinken, freuen sich über ein stabiles Wohlbefinden und Schaffenskraft bis ins hohe Alter. Bestes Beispiel ist Ann Wigmore, die bis zu ihrem 84. Lebensjahr ihren Patienten beratend zur Seite stand.

Auch Sie können so vital und aktiv sein. Probieren Sie es aus!