



Spirulina

die gesündeste Nahrung der Welt

Spirulina - was ist das?

Spirulina ist eine winzige blaugüne Alge, die in Form einer perfekten Spirale wächst. Sie tauchte zum ersten Mal vor ungefähr 3,6 Milliarden Jahren auf und ist einer der ältesten biologischen Organismen auf der Erde. Sie bildete die Brücke in der Evolution von Bakterien zu Pflanzen. Seit Milliarden Jahren erneuert sich diese Lebensform der Gewässer. Im Verlauf der Menschheitsgeschichte hat sie viele Kulturen miternährt, in Afrika, im Mittleren Osten und in Amerika. Spirulina wächst natürlicherweise in mineralreichen alkalischen Seen, die es auf jedem Kontinent, oft in der Umgebung von Vulkanen gibt. Die größten Vorkommen von Spirulina finden sich heutzutage im Texcoco-See in Mexiko, im Tschad-See in Zentralafrika und entlang des Great Rift Valley in Ostafrika.

**“Mach Nahrung zu deiner Arznei
und Arznei zu deiner Nahrung.”**

(Hippokrates, 460 - 370 a.D.)

Man hat Spirulina die Supernahrung genannt, denn sie ist reicher an Inhaltsstoffen als jedes andere Nahrungsmittel.

Spirulina enthält viele der für den Körper essentiellen Nährstoffe. Es enthält mindestens 60% vegetables Protein, Vitamine und pflanzliche Nährstoffe wie z.B. die seltene essentielle Fettsäure GLA, ferner Sulfolipide, Glykolipide und Polysaccharide.

60% leichtverdauliches pflanzliches Protein, d.h. ohne Fette und Cholesterin wie in Fleisch.

Spirulina ist eine fettarme, kalorienarme und cholesterinfreie Quelle leichtverdaulicher pflanzlicher Proteine, die sämtliche essentiellen Aminosäuren enthält, die unser Körper nicht bilden kann, aber die zur Synthese der nicht-essentiellen Aminosäuren benötigt werden. Die Zellwand von Spirulina hat keine Zellulose, deshalb ist Spirulina für den Menschen leicht verdaulich und kann vollständig assimiliert werden.

Natürliches Beta-Carotin (Pro-Vitamin A)

Spirulina ist die reichste Quelle natürlichen Beta-Carotins, das in Spirulina zehnmal stärker konzentriert ist als in Karotten. Natürliches Beta-Carotin ist dem synthetischen Produkt überlegen, denn der Körper wandelt nur so viel Beta-Carotin in Vitamin A um wie er benötigt; es ist deshalb nicht möglich, daß der Körper Vitamin A bis zu einer Dosis speichert, in der es toxisch wirkt. Beta-Carotin ist ein äußerst wichtiges Antioxidans. Wissenschaftliche Studien haben mehrfach gezeigt, daß Nahrung, die reich an Beta-Carotin und Vitamin A ist, das Krebsrisiko verringert.

Gamma-Linolensäure (GLA)

Diese seltene essentielle Fettsäure, die in Muttermilch vorkommt, trägt zur gesunden Entwicklung eines Kindes bei. GLA ist die Vorstufe von Prostaglandinen, das sind Hormone, die viele andere Körperfunktionen steuern. Neben Muttermilch ist Spirulina das einzige Nahrungsmittel, das bedeutende Mengen von GLA liefert.

Natürliche Quelle von Eisen

Eisen ist essentiell für einen gesunden Organismus, dennoch ist Eisenmangel der am weitesten verbreitete Mineralmangel. Studien haben gezeigt, daß Eisen 60% effektiver aus Spirulina als aus anderen Eisenquellen absorbiert wird.

Die Polysaccharide in Spirulina werden ohne wesentlichen Aufwand an Insulin leicht absorbiert. Sie liefern rasche Energie, ohne die Bauspeicheldrüse zu belasten.

Die Sulfolipide in blaugrünen Algen sind in der Lage, Viren an der Zellanhaftung und am Eindringen in die Zelle zu hindern und somit einer Virusinfektion vorzubeugen.

Laut NCI-Studien sind sie "außerordentlich aktiv" gegen den AIDS-Virus.

Phycocyanin ist das wichtigste Pigment in Spirulina. Sein Molekül enthält sowohl Magnesium als auch Eisen und ist vermutlich der gemeinsame Ursprung pflanzlicher und tierischer Lebensformen. Studien zeigen, daß es einen positiven Einfluß auf die Stammzellen im Knochenmark hat. Stammzellen sind die unabdingbare Vorstufe der weißen Blutkörperchen, die im Immunsystem mitwirken, und der roten Blutkörperchen, die den Körper mit Sauerstoff versorgen.

Chorophyll wird als reinigendes und entgiftendes Nahrungsmittel angesehen. Spirulina enthält 1% Chlorophyll, was einer der höchsten natürlich vorkommenden Werte ist, und es hat den höchsten Chlorophyll-A-Gehalt in der Natur.

Carotinoide sind ein Komplex von Substanzen, die ihre Wirkung an vielen verschiedenen Systemen und Organen des Körpers ausüben und synergistisch zum antioxidativen Schutz des Körpers beitragen.

Wie man Spirulina einnimmt

Die Aufnahme von Spirulina ist absolut gefahrenlos und liefert rasch Energie und Nährstoffe. Man kann Spirulina in Frucht- oder Gemüsesäften einnehmen oder anderen Speisen hinzufügen, um deren Nährwert aufzubessern. Es schmeckt gut in Suppen, in Salaten, mit Nudeln, auf Brot oder in Joghurt gemischt.

Spirulinaflocken kann man gut zu einer Zwischenmahlzeit oder im Salatdressing essen.

Spirulina sollte nicht gekocht werden, denn dann verliert es an Nährstoffen. Spirulina kapseln lassen sich jederzeit einnehmen; ihre Verdauung dauert ungefähr eine Stunde.

Dosierung

Ergebnisse aus Langzeitstudien und die wissenschaftliche Einsicht lassen den Schluß zu, daß die Aufnahme von 2-5 Gramm am Tag einen deutlichen Effekt auf die Gesundheit ausübt.

Um optimale Wirkungen zu erfahren, sollte man es täglich einnehmen. Häufig wird gefragt, ob man Spirulina überdosieren kann. Spirulina ist absolut ungefährlich und hat keine Nebenwirkungen. Manche Menschen nehmen 10 Gramm bis zu dreimal am Tag zu sich.

Nährwertanalyse von Spirulina

General Analysis

Protein	60%
Lipids (fats)	5%
Carbohydrates	25%
Minerals (Ash)	7%
Moisture	3%

Values (per 100g spirulina)

Energy	387 kcal
Phycocyanin	1.37g
Total carotenoids	0.19g
Chlorophylls	0.97g
Vitamin B12	16.41ug
Gamma Linolenic Acid	0.02g
Iron	37.73mg

* empfohlene Tagesdosis

Anmerkung: Das Analyseprofil kann in Abhängigkeit von Produktionsfaktoren leicht variieren.



Kräuter & Gesundheit

Ashwagandha

Energie, Kraft und Entspannung

Ashwagandha -*Withania somnifera*- wird auch oft indischer Ginseng genannt; seine Wurzeln werden in ayurvedischer Medizin fast genauso verwendet, wie Ginseng in der traditionellen chinesischen Medizin. Dieses ausgezeichnete Kraut eignet sich hervorragend zur Steigerung der Energie, Kraft, Ausdauer, zur kompletten Verjüngung des Körpers und verfügt über entspannende Eigenschaften. Es hilft, das Nervensystem zu stärken und wird auch sehr erfolgreich zur Verhütung vorzeitigen Alterns eingesetzt. Es hilft dabei, die Körperfunktionen zu normalisieren, indem die Absonderung von Enzymen stabilisiert und beibehalten wird. Ashwagandha hat eine entspannende, adaptogene Wirkung, die zu verbesserter körperlicher Fitness führt und die tägliche Stressbewältigung erleichtert. Es verbessert die physiologische Ausdauer und schützt gegen die Auswirkungen von Stress. Es eignet sich insbesondere für stressbedingte Störungen, wie zum Beispiel Arthritis, Bluthochdruck, Diabetes und vorzeitiges Altern. Anwendung: 2 bis 6 Kapseln oder 1-3 Gramm Pulver pro Tag mit heißem Wasser oder Milch. Nehmen Sie entweder die Gesamtdosis zu sich oder teilen sie diese in zwei bis drei Portionen über Tag auf. Menschen, die an Lebererkrankungen oder Störungen des Verdauungstrakts leiden sollten von der Anwendung absehen.

Brahmi

Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit

Brahmi -*Bacopa monnieri*- wird traditionell in Ayurveda verwendet und ist weltweit dafür bekannt, das Gedächtnis zu stärken sowie die geistige Wahrnehmungskraft und Konzentration zu fördern. Es wird häufig als Antioxidationsmittel und zur Verbesserung der Gehirnzellenfunktion verwendet. Es hilft dabei, nervösen Blutandrang zu mildern. Dieses Kraut wird zur Verbesserung der Lernfähigkeit, der Sprachgewandtheit und Vorstellungskraft, zur Linderung von Nervosität und geistiger Überanstrengung verwendet und auch bei Nervenzusammenbrüchen eingesetzt. Die Einnahme von Brahmi kann Ihnen dabei helfen, sich während Zeiten der Rastlosigkeit, Überreizung, Ermüdung, Denkhemmung und bei überaktivem Geist ein besseres Wohlfühl zu verschaffen. Bei der Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizitstörung führt dieses Kraut ein Gefühl der Ruhe und des Friedens herbei und fördert zugleich die Konzentration durch die Stimulierung der Neuralaktivität. Es wird ebenfalls zur Blutreinigung verwendet und soll für die Behandlung von Entzündungen jeder Art sowie die Blutdruckkontrolle von Nutzen sein. Brahmi wird als das wichtigste verjüngende Kraut für Nerven- und Gehirnzellen angesehen.

Anwendung: 2 bis 6 Kapseln oder 1-3 Gramm Pulver pro Tag mit heißem Wasser oder Milch. Nehmen Sie entweder die Gesamtdosis zu sich oder teilen sie diese in zwei bis drei Portionen über den Tag auf.

Neem

Reiniger - Nervensystem

Der Neem-Baum - *Azadirachta indica* – ist als „Heilmittel für alle Krankheiten“ bekannt und wird in jedem Aspekt traditioneller indischer Wissenschaft und Kultur repräsentiert. Die ältesten medizinischen Schriften des Sanskrit nennen bereits die positiven Wirkungen der Früchte, Samen, Blätter, Wurzeln sowie des Öls und der Rinde des Neem-Baumes. Alle diese Bestandteile werden schon seit altertümlichen Zeiten in den medizinischen Systemen Ayurveda und Unani verwendet. Neem stärkt das Immunsystem auf allen Ebenen und hilft dem Körper zugleich, Infektionen abzuwehren. Es hat antibakterielle, antifungielle und blutreinigende Eigenschaften. Neem eignet sich auch zur Behandlung von Hautkrankheiten und sorgt für gesunde und strahlende Haut.

Anwendung: 2 bis 6 Kapseln oder 1-3 Gramm Pulver pro Tag mit heißem Wasser. Nehmen Sie entweder die Gesamtdosis zu sich oder teilen sie diese in zwei bis drei Portionen über den Tag auf. Die Einnahme empfiehlt sich nicht während der Schwangerschaft oder, wenn man schwanger werden möchte.

Triphala

Zur vollständigen

Körperreinigung - Verdauung

Triphala - drei Früchte - ist eine ayurvedische Kräuterformel, die aus drei gleichen Teilen folgender Kräuter besteht: Amla (indische Stachelbeere), Bibhitaki (*Terminalia bellirica*) und Haritaki (*Terminalia chebula*). Triphala wird in Ayurveda zur vollständigen Körperreinigung verwendet. Triphala hilft bei der Entgiftung und der Reinigung des Dickdarmes. Es entschlackt das Blut und befreit die Leber von Giftstoffen. Des Weiteren hat Triphala auch eine reinigende Wirkung auf einige Arten des Cholesterins (Serum-Cholesterin) und kann hohen Blutdruck senken. Triphala wird zur Stimulierung des Immunsystems verwendet, zur Verbesserung der Verdauung und zur Beseitigung von Verstopfung. Ein beliebtes altes Sprichwort in Indien lautet: „Du hast keine Mutter? Mach Dir nichts draus, solange Du Triphala hast.“

Anwendung: 2 bis 6 Kapseln oder 1-3 Gramm Pulver pro Tag mit heißem Wasser oder Milch. Nehmen Sie entweder die Gesamtdosis zu sich oder teilen sie diese in zwei bis drei Portionen über den Tag auf. Die Einnahme während der Schwangerschaft wird nicht empfohlen.

Amla

Vitamin C - Antioxidationsmittel

In Ayurveda betonten bereits die Rishis, die Weisen des altertümlichen Indien, die Bedeutung von Amla, auch indische Stachelbeere genannt. Sie beschrieben ihre entgiftenden und Anti-Aging-Eigenschaften und ihre Fähigkeit, das Immunsystem allgemein zu verbessern. Die gesundheitlichen Vorteile von Amla können auf seinen hohen Vitamin-C-Gehalt zurückgeführt werden. Amla hat antioxidative Eigenschaften und hilft bei der Bekämpfung freier Radikaler. Es wird als einer der stärksten Verjüngungsmittel angesehen, insbesondere für Blut, Knochen, Leber, Herz und Haut. Amla gleicht Magensäure aus, nährt das Gehirn und stärkt die geistigen Funktionen, unterstützt das Herz, stärkt die Lungen, fördert gesunden Haarwuchs, wirkt kühlend auf den Körper, spült Giftstoffe aus, erhöht die Vitalität, stärkt die Augen und verbessert den Muskeltonus. Amlas hoher Vitamin-C-Anteil hilft dem Körper dabei, Nahrungsmittel besser zu verdauen und Mineralstoffe wie Eisen besser aufzunehmen; es kurbelt auch den Stoffwechsel an.

Anwendung: 2 bis 6 Kapseln oder 1-3 Gramm Pulver pro Tag mit heißem Wasser oder Milch. Nehmen Sie entweder die Gesamtdosis zu sich oder teilen sie diese in zwei bis drei Portionen über den Tag auf.

Stevia

Natürlicher Süßstoff - stabilisiert Blutzucker

Stevia (*stevia rebaudiana*) oder Süßkraut - eine Gattung der Sonnenblumenfamilie - wird bereits seit Jahrhunderten von den Guarani-Indianern in Paraguay für Ernährungs- und medizinische Zwecke verwendet. Stevias offensichtlichste und bemerkenswerteste Eigenschaft ist sein süßer Geschmack. Der süße Geschmack kommt jedoch nicht aufgrund von Kohlenhydratmolekülen zustande, sondern entsteht durch mehrere nicht kalorische Moleküle, die Glykoside genannt werden. Medizinische Forschung hat mögliche positive Wirkungen von Stevia bei der Behandlung von Übergewicht und Hypertonie (hohem Blutdruck) nachgewiesen. Da Stevia eine unwesentliche Auswirkung auf den Blutzucker hat und sogar die Glukosetoleranz verbessert, eignet es sich für Menschen auf Diäten mit reduzierten Kohlehydraten und Diabetikern, da seine Eigenschaften bei der Stabilisierung des Blutzuckerspiegels helfen. Es hemmt die Entwicklung von Bakterien, die Zahnbelag verursachen und ist daher auch für die Kariesvorbeugung wirksam.

Anwendung: 1-3 Gramm täglich mit heißem Wasser oder Milch oder in Ihrem Chai oder Kräutertee.

Shatavari

Gesundheit für Frauen

Shatavari (*Asparagus racemosus*) ist eine Kletterpflanze, die in den niedrigliegenden Dschungelgebieten in ganz Indien wächst. Shatavari bedeutet in Sanskrit „die Frau mit den hundert Ehemännern“. Die Pflanze wird als wirksamstes Kraut zum Ausgleich des weiblichen Hormonsystems angesehen. Shatavari reinigt das Blut und nährt die weiblichen Fortpflanzungsorgane. Es unterstützt die natürliche Fruchtbarkeit des Körpers, nährt die Gebärmutter und die Eierstöcke und unterstützt die weiblichen Organe bei Schutz des Fötus in den frühen Stadien der Schwangerschaft. Es wird ebenfalls als postpartales Tonikum eingesetzt. Shatavari steigert die Produktion von Östrogen und hilft so, viele Krankheiten abzuwenden. Dabei wird zugleich die Milchproduktion bei stillenden Müttern gefördert. Shatavari eignet sich besonders gut für Frauen, die als Folge der Menopause unter niedrigem natürlichem Östrogenpiegel leiden.

Anwendung: 2 bis 6 Kapseln oder 1-3 Gramm Pulver pro Tag mit heißem Wasser oder Milch. Nehmen Sie entweder die Gesamtdosis zu sich oder teilen sie diese in zwei bis drei Portionen über den Tag auf.



Grüne Superfoods

Komplett & lebenserhaltend

„Lass die Nahrung deine Medizin sein
und Medizin deine Nahrung“

- Hippokrates

Grüne Superfoods gehen weit über grünes Gemüse hinaus. Als Vollwertkost stecken sie voller Nutrazeutika und Phytonährstoffen. Sie sind ein komplexes Bündel, das aus tausenden von Komponenten besteht. Sie enthalten lebendiges Chlorophyll, bioaktive Enzyme, hochqualitative Proteine sowie viele Vitamine und Mineralien in hoher Konzentration. Die Nährstoffe werden vom menschlichen Körper innerhalb von 20 Minuten komplett assimiliert. Daher sind sie auch als Nahrungsmittel bekannt, die „schnelle Energie“ verschaffen. Sowohl aus der Perspektive der Ernährung als auch der Medizin haben sie ein breites Wirkungsspektrum.

Allgemeine gesundheitliche Vorteile

Es gibt viele Krankheiten. Jede Heilung jedoch beginnt mit Entgiftung.

Allgemeine Entgiftung des Körpers

wirkungsvolles Antioxidationsmittel

stärkt das Immunsystem

fördert die Zellstruktur

verbesserte Energie

größeres Durchhaltevermögen

hilft beim Gewichtsverlust

stabilisiert Blutzuckerwerte und senkt Blutdruck fördert die Wundheilung

nährt die Haut und versorgt sie mit Feuchtigkeit

hilft möglicherweise dabei, den Körper vor krebserregenden Stoffen zu schützen

verbessert den Stoffwechsel und die Verdauung verhindert vorzeitiges Altern

Chlorophyll - die konzentrierte Kraft der Sonne -

Immer wenn jemand über die Heilkraft der grünen Superfoods spricht, wird zuerst Chlorophyll erwähnt. Grüne Superfoods gehören zu den besten Quellen lebendigen Chlorophylls überhaupt. Das Chlorophyll-Molekül ist fast mit dem Hämoglobin-Molekül im menschlichen Blut identisch. Es belebt Ihr Blut auf aktive Weise. Wir sind nur so gesund wie unser Blut. Je mehr Sie Ihr Blut verjüngen, desto langsamer altern Sie.

Chlorophyll wird auch die „konzentrierte Kraft der Sonne“ genannt, da es das erste Produkt des Lichts ist und daher mehr Lichtenergie enthält als irgendein anderes Element.

Qualitativ hochwertige pflanzliche Proteine

Jede unserer Zellen enthält Proteine, die Bausteine unseres Körpers. Grüne Superfoods sind eine fettarme, kalorienarme, cholesterinfreie Quelle für leicht verdauliche, pflanzliche Proteine. Diese Proteine enthalten alle essentiellen Aminosäuren, die nicht vom Körper produziert werden können, jedoch für die Synthese der nicht-essentiellen Aminosäuren benötigt werden.

Vitamine

Grüne Superfoods sind eine reichhaltige Vitaminquelle. Werden grüne Superfoods ihrer normalen Kost beigelegt, so ist das die beste Art, Ihre tägliche Ernährung anzukurbeln.

Enzyme

Enzyme gelten als „Lebensfunken“. Selbst mit ausreichenden Mengen von Mineralstoffen, Vitaminen, Aminosäuren, Wasser und anderen Nährstoffen: ohne Enzyme gibt es kein Leben. Aus diesem Grund sagt man, dass sie über Lebenskraftenergien verfügen. Grüne Superfoods sind eine natürliche Quelle für viele nützliche, bioaktive Enzyme. Sie helfen dabei, den Enzymgehalt Ihrer Zellen zu erhöhen und unterstützen so den Nährstoffmetabolismus und die Verjüngung des Körpers. Diese Enzyme helfen auch dabei, Tumore aufzulösen. Grüne Superfoods sind überreiche Quellen von Superoxiddismutase (SOD), einem hochwirksamen Antioxidationsmittel und Anti-Alterungsenzym.

Mineralstoffe

Grüne Superfoods enthalten zahlreiche Mineralstoffe, darunter einen hohen Gehalt der alkalischsten Mineralstoffe: Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium. Sie enthalten ebenso Spurenelemente wie Eisen, Zink und Selen.

100 % lebensmittelecht

Grüne Superfoods sind 100 % natürlich und völlig lebensmittelecht, ohne bekannte Nebenwirkungen. Sie können anfangs eine „Entgiftungsreaktion“ oder „Heilkrise“ auslösen. Dies ist ein völlig normaler, wichtiger, vom Körper ausgelöster Prozess, der immer dann vorkommen kann, wenn angelagerte Giftstoffe vom Körper entschlackt werden.

Anwendung & Dosierung

2 bis 6 Gramm pro Tag. Es gibt keine feste Regel darüber, wie viel man konsumieren sollte. Beginnen Sie mit einem Messlöffel (2 g), den Sie ein bis dreimal täglich in einem Glas kaltem oder lauwarmem Wasser auflösen. Oder vermischen Sie es mit Zitronensaft oder einem Ihrer Lieblings-Frucht- oder Gemüsesäfte, einem Shake oder einer Salatsauce. Je nach individuellen Vorlieben kann es jedem Nahrungsmittel hinzugefügt werden. Um eine bessere Aufnahme sicherzustellen, essen Sie eine halbe Stunde vor und nach dem Einnehmen nichts. Für Entgiftungszwecke können manche Anwender ihre tägliche Einnahme erhöhen.

AV SuperGreens

Eine Mischung aus den nährstoffhaltigsten grünen Superfoods der Natur. Sie besteht aus Spirulina, Weizengras, Gerstengras und Alfalfa plus Stevia als natürlicher Süßstoff. Diese grünen Lebensmittel sind bekanntlich die beste Quelle hochqualitativer Ernährung und enthalten ein komplettes Ernährungsprofil mit tausenden von Komponenten. AV SuperGreens bietet ein breites Spektrum hochkonzentrierter, biologisch verfügbarer Chlorophylls, Enzyme, qualitativ hochwertiger Proteine, Phytonährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Alle Komponenten sind von Natur aus im Gleichgewicht und werden wirkungsvoller absorbiert als die in synthetischen Formeln.

Es ist Unsinn, uns ein oder zwei Vitamine zu verabreichen, wenn wir nichts über ihren Zusammenhang mit fünfzig anderen Nahrungsmittelfaktoren wissen.

- Charles F. Schnable

Spirulina

Spirulina (*Arthrospira plantensis*) ist eine winzig kleine Alge, die die Form einer perfekten Spirale hat. Biologisch gesehen ist sie eine der ältesten Bewohner unseres Planeten. Sie tauchte vor 3,6 Milliarden Jahren auf und stellte eine evolutionäre Brücke zwischen Bakterien und Grünpflanzen dar. Diese Wasserpflanze hat sich selbst Milliarden Jahre lang erneuert und im Laufe der Geschichte viele Kulturen genährt: in Afrika, im Mittleren Osten und in Nord- und Südamerika. Spirulina wächst natürlich in mineralstoffhaltigen Seen, die auf jedem Kontinent, oft in der Nähe von Vulkanen, vorkommen. Viele der für unseren Körper lebenswichtigen Nährstoffe kommen konzentriert in Spirulina vor. Es besteht zu mindestens 60 % aus einem vegetarischen Protein, aus lebenswichtigen Vitaminen und Phytonährstoffen, wie zum Beispiel die seltene Fettsäure GLA, Pyocyanin, Sulfolipide, Glycolipide und Polysaccharide.

Moringa

Moringa (*Moringa oleifera*) ist ein Weichholzbaum, der als eine der nährstoffreichsten Feldfrüchte der Welt angesehen wird. Der Großteil seiner Wirkstoffe ist in seinen kleinen, grünen Blättern enthalten. Moringablatt-Pulver enthält mehr als 90 Nährstoffe, darunter 40 wirkungsvolle Antioxidationsmittel und alle acht essentiellen Aminosäuren, die für vollständige Proteinsynthese benötigt werden. Es hat einen hohen Gehalt an Flavonoiden und ist eine gute Quelle für Proteine, Vitamine, Betakarotin und verschiedene Phenolharze.

Alfalfa

Alfalfa (*Medicago sativa*) wird auch Luzerne genannt. Dieses Kraut ist in der Ayurveda-Praxis weit verbreitet und wird für die Behandlung verschiedener Krankheiten verwendet. Die Araber gaben ihm den Namen Al-Fal-Fa, was „Vater aller Lebensmittel“ bedeutet. Es ist eine der reichhaltigsten Quellen für die vielen Mineralstoffe und Vitamine, die für herausragende Gesundheit benötigt werden; es wächst bis zu einer Tiefe von 30 Fuß im Boden und speichert viele Mineralstoffe, die auf der Oberfläche nicht vorhanden sind, sich jedoch in den tieferen Bodenschichten finden. Es enthält mehrere Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin C, Vitamin E und Vitamin K sowie Zink, Karotin, Eisen, Kalzium und Kalium. Es ist auch eine gute Proteinquelle. Diese Mineralstoffe und Vitamine spielen eine zentrale Rolle bei der Stärkung des Körpers, besonders der Förderung des Knochenwachstums, und es hilft bei der Behandlung von Arthritis. Alfalfa wird zur Senkung von Cholesterin- und Blutzuckerspiegel verwendet und soll auch Hormone ausgleichen. Es empfiehlt sich zur Behandlung von Nieren-, Blasen- und Prostataerkrankungen. Nicht während der Schwangerschaft einnehmen.

Weizen gras & Gerstengras

Weizen gras (*Triticum aestivum*) und Gerstengras (*Hordeum vulgare*) kommen von den Blättern der unreifen Pflanze. Die Weizen- und Gerstenkörner werden ein paar Tage lang gekeimt und werden dann ausgesät. Die jungen Zerealiengräser können dann nach 8-14 Tagen geerntet werden, wenn sie langsam Knoten bilden und 6-10 Zoll hoch sind. Das ist der Zeitpunkt, an dem sie ihren höchsten Nährwert erreichen und die höchste Anzahl aktiver medizinischer Inhaltsstoffe enthalten. Sie enthalten lebendiges Chlorophyll, bioaktive Enzyme, hochqualitative Proteine sowie viele Vitamine und Mineralstoffe in hoher Konzentration.

Weizen gras im Vergleich zu Gerstengras: In Bezug auf Nährstoffinhalte sind sie sich sehr ähnlich. Manche Menschen bevorzugen den süßeren Geschmack von Weizen gras, während andere den etwas bittereren Geschmack von Gerstengras lieber mögen.

Diese Informationen dienen nur Informationszwecken und sind nicht als Ersatz für ärztlichen Rat durch Ihren Hausarzt oder andere medizinische Fachleute gedacht.