



Power mit Beatrice

Weizengras

Weizen konsumieren wir meistens in Form von Brot und Backwaren - das zarte Grün der Pflanze zu Beginn des Wachstums ist erst vor einigen Jahren wieder entdeckt worden.

Die Getreidegräser werden als junge Pflanzen geerntet, bevor der Stängel zu spriessen beginnt. Zu diesem Zeitpunkt enthält das Gras die höchste Konzentration an Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen und Enzymen. Dem Weizengras sagt man nach, dass es Energie und Kraft spendet und daher wird es als Muntermacher sehr geschätzt.

WOZU WEIZENGRAS GUT IST:

Im Weizengras ist Lutein enthalten - ein Stoff, der mit dem Beta-Carotin verwandt ist. Lutein schützt vor freien Ra-

dikalen und es soll eine wichtige Schutzfunktion für das Auge und den Sehvorgang haben.

Da in Weizengras sehr viel Eiweiss enthalten ist, eignet es sich sehr gut für Vegetarier, die kein tierisches Eiweiss essen. Zudem ist diese kraftspendende Eiweissquelle gut für Sportler, Schüler und Studenten.

Das im Weizengras enthaltene Chlorophyll hat eine reinigende Wirkung auf die Leber.

Zudem soll Weizengras das Immunsystem stärken und die Verdauung fördern, Blutdruck und Blutzuckerwerte werden dadurch verbessert.

Weizengras besitzt 19 von 22 lebensnotwendigen Aminosäuren. Zudem ist es

reich an Vitamin A, B1, B2, B5, B6 und B12, Vitamin C, E und K.

Durch all diese gesunden Inhaltsstoffe verbessert sich die Gesundheit, was auch an Haut und Haaren beobachtet werden kann. Weizengras wirkt zudem basisch und ist glutenfrei.

Gerne wird es als Muntermacher (nicht nur am Morgen) eingesetzt.

Sie können Weizengras frisch, als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Saft oder als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

QUELLE
APShop.ch

