

Ulrike Förster

Die Natur als Apotheke

Gerstengras

Eines der gesündesten Lebensmittel



www.dienaturalsapotheke.de

Vorwort

In der Familie in der ich aufwuchs, hatten Gartenkräuter, Wildkräuter und vieles was die Natur anbot einen hohen Stellenwert.

Wir streiften durch Wälder und Wiesen und der Nutzgarten meiner Mutter konnte sich sehen lassen!

In den vielen Jahren, auf die ich zurückblicken kann, durfte ich allerhand Heilerfolge durch die „Apotheke der Natur“ miterleben und so begleitet mich dieses sehr interessante weite Feld schon geraume Zeit.

Daraus wuchs eine große Freude, derartige Erfahrungen und gesammeltes Wissen an Interessierte weiterzugeben.

Möge es viele Menschen inspirieren!



Ulrike Förster



Hinweis:

Alle QR-Codes sind interaktiv!

Einfach mit der Maus oder
mit dem Finger anklicken!



Gerstengras

Obwohl der Frühling bereits vieles sprießen lässt, möchte ich explizit auf das **wertvolle Gerstengras** in seinen unterschiedlichen Formen zur perfekten Unterstützung hinweisen.

Es ist nicht unbedingt ein Leichtes, **das breite Nährstoffspektrum** dieses Grases durch unsere herkömmliche Nahrung zu ersetzen.

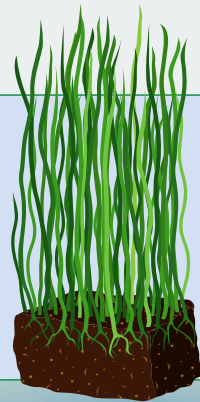
Gerstengras gehört zur Familie der Süßgräser.

Im frühen Stadium geerntet (etwa nach 14 Tagen) zählt es nicht ohne Grund zu den so genannten **Super-Foods!**

Eine Möglichkeit es zu genießen wäre der frisch gepresste Gerstengrassaft. Für diejenigen die keine Möglichkeit haben, ihr eigenes Gemüse und Kräuter anzubauen oder schlichtweg die Zeit dazu fehlt, empfehle ich tatsächlich **zur Unterstützung der Gesunderhaltung zu jeder Jahreszeit** dieses Produkt.

Gerstengras und seine Wirkung:

-  Entgiftung des Körpers.
-  Unterstützung des Immunsystems.
-  Reduzierung von Entzündungen.
-  Senkung des Cholesterinspiegels.
-  Unterstützung der Verdauung.



**Gerstengras
Superfood**
Selbstheilung Online



Was ist drin im Gerstengras:



Chlorophyll:

Es ist eine hervorragende Quelle für Chlorophyll, ein grünes Pigment, das für seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt ist.



Vitamine:

Großer Reichtum an Vitamin A, Vitamin C, Vitamin K und B-Vitaminen wie B1, B2, B3, B6 und B9 (Folsäure).



Mineralien:

Enthält viele wichtige Mineralien wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium und Zink.



Antioxidantien:

Enthält viele Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E und Flavonoide, die helfen, freie Radikale im Körper zu neutralisieren und somit das Risiko für verschiedene Krankheiten zu senken.



Aminosäuren:

Es sind alle neun Aminosäuren enthalten, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Ebenfalls viele nicht-essenzielle Aminosäuren.



Enzyme:

Enthält eine Vielzahl von Enzymen, die bei der Verdauung und der Absorption von Nährstoffen helfen können.



Ballaststoffe:

Es ist reich an Ballaststoffen, welche die Verdauung fördern und das Sättigungsgefühl erhöhen können.



Wie wirkt Gerstengras auf unsere Gesundheit?

In der Erfahrungsmedizin wird Gerstengras häufig als wirksames Mittel gegen eine Vielzahl von gesundheitlichen Problemen und Krankheiten empfohlen.

Hier ein kleiner Ausschnitt dessen, womit es offensichtlich in Verbindung mit gesundheitlichen Vorteilen gebracht wird:



Entgiftung des Körpers:

Es soll die Leber unterstützen, indem es bei der Ausscheidung von Giftstoffen hilft.



Unterstützung des Immunsystems:

Seine Vielzahl an Nährstoffen und Antioxidantien können das Immunsystem stärken und damit den Körper vor Krankheiten und Infektionen schützen.



Reduzierung von Entzündungen:

Die Inhaltsstoffe deuten auf eine entzündungshemmende Wirkung hin. Diese Eigenschaft kann Schmerzen im Körper reduzieren.



Senkung des Cholesterinspiegels:

Der Inhaltsstoff Betaglucane soll dazu beitragen, den Cholesterinspiegel im Körper zu senken und damit dem Risiko von Herzerkrankungen und weiteren Erkrankungen entgegenzuwirken.



Unterstützung der Verdauung:

Es kann helfen, die Verdauung zu verbessern, indem es die Produktion der Verdauungsenzyme fördert und damit die Darmgesundheit unterstützt.



Bio Gerstengras
von Cellavita



Hier einige Studien, die sich mit der positiven Wirkung von Gerstengras befassen:

- ✿ Eine Studie aus dem Jahr 2011 untersuchte die Wirkung von Gerstengras auf die Leberfunktion bei Ratten. Die Ergebnisse zeigten, dass Gerstengras die Leberfunktion verbessern konnte.
- ✿ 2012 untersuchte eine Studie die Wirkung von Gerstengras auf das Gewichtsmanagement bei Frauen. Die Teilnehmerinnen, die Gerstengras konsumierten, zeigten eine signifikante Abnahme des Körpergewichts und des Körperfettanteils.
- ✿ 2013 untersuchte eine Studie die Wirkung von Gerstengras auf die Darmgesundheit bei Ratten. Die Ergebnisse zeigten, dass Gerstengras das Wachstum von gesunden Darmbakterien fördern und Entzündungen im Darm reduzieren konnte.
- ✿ 2014 untersuchte eine Studie die Wirkung von Gerstengras auf die Wundheilung bei Ratten. Die Ergebnisse zeigten, dass Gerstengras die Wundheilung beschleunigen und die Bildung von neuem Gewebe fördern konnte.
- ✿ 2015 untersuchte eine Studie die Wirkung von Gerstengras auf die körperliche Leistungsfähigkeit bei männlichen Probanden. Die Teilnehmer, die Gerstengras konsumierten, zeigten eine signifikante Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Vergleich zur Kontrollgruppe.
- ✿ 2016 untersuchte eine Studie die Auswirkungen von Gerstengras auf den Blutzuckerspiegel bei Menschen mit Diabetes. Die Ergebnisse zeigten, dass Gerstengras den Blutzuckerspiegel senken konnte.
- ✿ 2018 untersuchte eine Studie die Wirkung von Gerstengras auf das Immunsystem von Ratten. Die Ergebnisse zeigten, dass Gerstengras das Immunsystem der Tiere stärkte und die Anzahl der weißen Blutkörperchen erhöhte.
- ✿ 2020 untersuchte eine Studie die Wirkung von Gerstengras auf den Cholesterinspiegel bei übergewichtigen Menschen. Die Ergebnisse zeigten, dass Gerstengras den Cholesterinspiegel senken konnte.



Rezept für Pesto: Trotz der unzähligen Möglichkeiten eines leckeren und gesundheitsfördernden Smoothiés, stelle ich heute (passend zur Jahreszeit) ein köstliches Pesto vor.

- 🌿 1 kräftiger Bund frisches Gerstengras (wahlweise 2 EL Pulver)
- 🌿 1 Bund Bärlauch
- 🌿 1 EL zart geröstete Pinienkerne
- 🌿 1 EL zart geröstete Sonnenblumenkerne
- 🌿 1 Knoblauchzehe
- 🌿 ca. 50 g Pecorino gerieben
- 🌿 ca. 1/2 TL Salz
- 🌿 ca. 100 ml bestes Olivenöl (bis zur perfekten Konsistenz)
- 🌿 mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken



Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder Ähnlichem pürieren.

Wer keinen Bärlauch mag, kann ihn mit gleich großer Portion Basilikum ersetzen. Hier verwende ich zwei Knoblauchzehen.

In saubere Gläser gefüllt, hält das Pesto im Kühlschrank mindestens eine Woche, ohne Käse länger.

Passt wunderbar zu Pasta, zu Kartoffeln oder auch als Brotaufstrich.

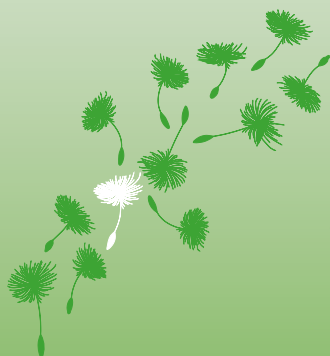
Keimlinge selber ziehen

Es gibt inzwischen viele Möglichkeiten, die Sprösslinge selbst und bequem auf der Fensterbank zu ziehen.





*Die Natur
als Apotheke
Homepage*



Impressum:

Ulrike Förster
Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Talpromenade 15a
90765 Fürth

info@dienaturalsapotheke.de
www.dienaturalsapotheke.de