

BIO GREENS OF LIFE

Gerstengraspulver



Wer dem Körper etwas Gutes tun möchte und dabei auf Nahrungsergänzungsmittel setzt, der sollte nicht auf Gerstengraspulver verzichten.

Gerstengras hat, wie viele Heilpflanzen, eine besonders gesundheitliche Wirkung auf den menschlichen Organismus. Es vereint viele Funktionen in nur einem Pulver und wirkt sowohl zellaufbauend, entgiftend sowie entschlackend. Dazu ist es dafür bekannt, dass es Keime abtötet, Entzündungen hemmt und beruhigend und entspannend wirkt. Auch als Schutz vor krebserregenden Stoffen dient Gerstengrasextrakt. Es verhilft dem Organismus beim Aufbau von Zellen und auch Gewebe sowie bei der Ausscheidung von Giftstoffen, die dem Körper zugeführt wurden. Eine kleine Heilpflanze die so viele positive Aspekte mit sich bringt.

Der kleine Grüne ganz gross

Rezept:

- 1 – 2 Teelöffel Gerstengraspulver
- 3 Kiwis
- 1 Apfel
- 1/2 Avocado
- 1 Handvoll frischen Spinat
- je nach Geschmack 1 Stück Ingwer
- 300 ml kaltes Wasser

Die frischen Zutaten gründlich Waschen und zerkleinern. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und auf höchster Stufe ca. 1 Minute mixen.

Geheimtipp: Für diejenigen die es gerne etwas süsser haben möchten, empfehle ich eine Banane beizufügen.