

## Wichtiges Polyphenol für Sportler: Weizengras

Getreidegräser enthalten die volle Lebenskraft der Natur und sind hochwirksame Energiespender. Seit Urzeiten war der Saft von Gräsern ein Heilmittel für die Menschen. Die Gräser beinhalten alle lebenswichtigen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Eiweißbausteine und sind reich an Ballaststoffen und Chlorophyll. Gräser haben auch ihre Entsprechungen im psychischen Bereich, d.h. sie stabilisieren den gesamten Menschen.



Photo: Pixabay

100% reines Weizengras-Pulver bei [Cellavita](#)

- Weizengraspulver wird aus jungen Weizenhalmen kurz vor der Knotenbildung hergestellt. In dieser Wachstumsphase enthalten die jungen Triebe viele wertvolle Wirkstoffe. So sind die Vitamine B 1, B 2, B 3, B 6, B 12 und B 17 in hoher Konzentration vorhanden
- Vitamin C, E und Carotin stellen wertvolle Antioxidantien im Weizengras dar. Der Calciumgehalt ist hoch. Im Gras ist fünf Mal mehr Eisen als im Spinat vorhanden
- Weitere wichtige Inhaltsstoffe des Weizengrases sind Vitamin K und Folsäure. Der Extrakt enthält 18 Aminosäuren, acht davon sind essentiell. Im Weizengras sind alle wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten

Der Chlorophyllgehalt liegt bei ca. 70 %. Er weist eine chemische Ähnlichkeit mit Hämoglobin auf und unterstützt dieses bei seiner Neubildung (Hauptaufgabe des Hämoglobins ist der Sauerstofftransport).

Zusammen mit den im Weizengras enthaltenen Enzymen kann Chlorophyll die natürliche Zellfunktion und Zellregeneration beim Menschen unterstützen.

## **Weizengras**

- wird traditionell zur Entschlackung eingesetzt und schützt somit vor Umweltgiften
- wirkt stark basisch und ist daher ein wichtiger Rohstoff zur Normalisierung des Säure-Basen-Haushalts
- enthält eine Vielzahl verschiedener Mineralstoffe, Vitamine, Proteine, Aminosäuren und Enzyme
- ist reich an Ballaststoffen und enthält von allen Gräsern den höchsten Anteil an verfügbarem Eiweiß
- regt den Nervus sympathicus an und mobilisiert die Adrenalinausschüttung
- In einigen Kulturen der Welt wird es seit Jahrhunderten als gesunder „Muntermacher“ statt Kaffee eingesetzt; es reduziert die Müdigkeit
- verbessert den Zellschutz und verlangsamt die Alterungsprozesse

Eine wissenschaftliche Studie aus Israel belegt, dass bei Verzehr von von 0,1 l Weizengrassaft täglich bei Patienten mit der entzündlichen Darmerkrankung Colitis ulcerosa die Symptome nach einem Monat spürbar gemildert waren, ohne dass Nebenwirkungen aufgetreten wären.

**Wichtig zu wissen: Weizengras ist noch kein Getreide! Sämtliche negativen Weizen-Begleiterscheinungen (wie Gluten usw.) befinden sich noch nicht in diesen Weizengrashalmen vor der Knotenbildung.**

## **Anhang:**

### **Die Sirtuine**

(eine essentielle Enzymgruppe innerhalb der Sekundären Pflanzenstoffe)

**Eine bestimmte Art von Enzymen, die Sirtuine, sind „Stummschalter“ jener Zellprogramme, welche den Zelltod bzw. die Zellteilung herbeiführen. Dies führt zu einer signifikant erhöhten Herz-Kreislauf-Ausdauerleistung!**

Sirtuine

- sind unsere „Langlebigkeits-Enzyme“ der SIR-Klasse („Silent Information Regulator“)
- setzen die mitochondriale Energieproduktion in Gang (Wichtig dabei ist eine hohe Sauerstoff-Versorgung. Dann ist eine optimale Steuerung der Zell- und Stoffwechsellleistungen aller Organe gegeben)
- blockieren den vorzeitigen Abbau der Zellen (Stichworte: Erhöhung der Langlebigkeit, Zellschutz, optimale Zellabwehrleistung, Genreparatur)

**Fazit:**

**Die Sirtuine als Bestandteil der Polyphenole garantieren höchste Leistung des biologischen Systems auf der grundlegendsten, der zellulären und mitochondrialen Ebene, indem sie generell die Leistungsfähigkeit des Organismus stabilisieren.**