

Chlorophyll

Ist ein natürlicher Pflanzenfarbstoff, der in allen grünen Pflanzen, welche Photosynthese betreiben, vorkommt.

Hierbei wird Kohlendioxid aus der Luft, Wasser aus dem Boden und Sonnenlicht in Sauerstoff und Glucose mit Hilfe des Chlorophylls umgewandelt.

Rote und blaue Lichtwellen werden absorbiert, der grüne und infrarote Bereich des Sonnenlichts werden reflektiert - daher ist die Pflanze fürs menschliche Auge grün.

Sauerstoff wird an die Luft abgegeben, Glucose benötigt die Pflanze für sich selbst.

Nicht nur der Sauerstoff ist für uns Menschen lebenswichtig, auch das Chlorophyll wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

Chlorophyll, das grüne Blut der Pflanzen, und Hämoglobin, der rote Farbstoff des menschlichen Blutes, sind sich bis auf den Kern sehr ähnlich.

Der Kern des Chlorophylls ist Magnesium, der des Hämoglobins Eisen.

Chemisch gesehen ist Hämoglobin ein Farbstoff, da wasserlöslich.

Chlorophyll dagegen ein Pigment, da fettlöslich.

Das Blattgrün reinigt unser Blut und unterstützt es beim Sauerstofftransport und der Bildung neuer Blutzellen.

Es steigert die Aufnahme von Eisen und Magnesium, hat

entzündungshemmende, antibakterielle und antioxidative Wirkung.

Es bindet krebserregende Schadstoffe wie Schimmelpilze und Schwermetalle.

Es unterstützt die Wundheilung, schützt vor Strahlenschäden, hilft gegen schlechte Körpergerüche (Mund-, Urin-, Stuhl-, Schweiß), fördert die Verdauung.

Es ist eiweißreich und stark basisch

Chlorophyll in mg pro 100 g Lebensmittel (roh) je

dunkelgrüner das Blatt, umso mehr Chlorophyll ist vorhanden.

- die Brennnessel
- der Giersch
- Sprossen jeglicher Art
- Löwenzahn
- Bärlauch
- Bärwurz
- Vogelmiere
- Sauerampfer
- Kresse
- Brokkolisprossen: 145 mg
- **Zum Vergleich**, Gefriergetrocknetes Pulver aus Brokkolisprossen: 26 mg (Verlust des Chlorophylls durch Trockenvorgang)

Chlorophyll ist nicht hitzebeständig, kann aber nahezu schadlos eingefroren werden.

Um von der ganzen Kraft zu profitieren ist der Rohverzehr am Besten. Sowohl in Smoothies, Salat, Kräuteraufstrich,... schmeckt das grüne Blut!

Der Genuß von grünen Kräutern und Gemüse fördert die Gesundheit nicht nur durch Chlorophyll, denn diese Lebensmittel enthalten ebenso Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe.
Besonders Wildkräuter haben den perfekten Mix!

