

Σιταρόχορτο: Η δύναμη της φύσης

Το σιταρόχορτο είναι μια βόμβα χλωροφύλλης και βιταμινών που θρέφει τον άνθρωπο, ακριβώς όπως κάνει και με τα φυτοφάγα ζώα, αιώνες τώρα. Είναι ο βλαστός από τον σπόρο σιταριού, μια ζωντανή τροφή, η οποία καταναλώνεται χωρίς να υποστεί καμία θερμική επεξεργασία και έτσι απολαμβάνουμε στο έπακρο τα οφέλη της στον οργανισμό μας.

Η πλούσια χλωροφύλλη που περιέχει οξυγονώνει τον οργανισμό, ανανεώνοντας τον, αναπλάθοντας τους ιστούς και εξουδετερώνοντας τις τοξίνες. Το σιταρόχορτο περιέχει συνολικά πάνω από 100 στοιχεία που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός. Είναι επίσης μια από τις ελάχιστες τροφές που περιέχει πλήρη πρωτεΐνη (όταν αναπτύσσεται σε χόμα). Μπορούμε πολύ εύκολα να το καλλιεργήσουμε σπίτι μας ή να το αγοράσουμε από μαγαζιά με βιολογικά προϊόντα. Συνήθως το πολτοποιούμε στο μπλέντερ και φτιάχνουμε ένα πράσινο χυμό, τον οποίο αναμιγνύουμε με άλλους χυμούς, για πιο οικεία γεύση.



Δείτε και βίντεο με συνταγή Χυμού με σιταρόχορτο!