

# Korngräspulver mot hudåkommor

Att vårda både insida och utsida är lika viktigt för optimalt välbefinnande som för hudens hälsa. Förutom bra hudvårdsprodukter är det viktigt med en välmående insida. "Huden är vårt största organ och kroppens spegel" – Mycket av det som händer inne i kroppen avspeglas på huden.

## Vad är korngräs?

[Korngräs](#) har odlats i över 7000 år för dess näring, men det är först på senare tid som det torkade pulvret har blivit populärt i den moderna västvärlden. De unga korngräsbladen skördas och torkas varsamt till ett pulver. Korngräspulvret är lätt för kroppen att smälta, näringen från pulvret går fort ut i blodet och tillför cellerna toppnäring.

## Varför korngräspulver?

Vi vill slå ett extra slag för korngräspulver när det kommer till att optimera huden. Korngräspulver är näringsmässigt ett av de bäst sammansatta födoämnena som finns. Korngräspulver är packat med mängder av vitaminer, mineraler, antioxidanter, klorofyll och hjälper kroppen att rensa ur samt ger dig ökad energi.

Näringsmässigt innehåller korngräs 11 gånger mer kalcium och 30 gånger mer B1-vitamin än komjölk, 5 gånger mer järn än spenat, 7 gånger mer C-vitamin än apelsiner och 25 gånger mer kalium än bananer. Det innehåller också betydande mängder B12-vitamin vilket är viktigt att få i sig vid en vegetarisk kost, och det är också rikt på klorofyll som är välkänt för sin förmåga att rena blodet och stimulera läkning. Det innehåller också 18 aminosyror, är bakteriehämmande och neutraliserar tungmetaller som kvicksilver i blodet.

Dessutom innehåller korngräs också ett viktigt enzym, P4D1, som har visat sig kunna reparera DNA inuti kroppens celler. P4D1 kan därmed hjälpa till att motverka åldrande, celldöd och

hudåkommor så som oren hud och acne. Det finns studier gjorda på på enzymet peroxidas (som finns i korngräspulver) och dess läkande effekt på solskadad hud.

Korngräs är också immunhöjare och bra för viktnedgång då korngräs gör det lättare att balansera hunger. Användning av korngräsuplver i kombination med en balanserad diet och motion, hjälper att minska kolesterolnivåerna och aktiverar enzymer i fettförbränningsprocessen. För ökad viktnedgång, inta korngräspulvret tre gånger dagligen, 0.5-1 tsk. Detta vitaliserar även sköldkörteln som då ökar förbränningen. Övriga organ får sig också en näringsboost som hjälper organen till en maximal kapacitet.

Korngräspulver sägs vara bra mot bla. hudåkommor, hepatit, astma, blodbrist, diabetes, artros, migrän, acne, trötthet och övervikt.

### **Användningsområden**

Korngräspulver ska helst intas på tom mage tex på morgonen, 30 min före eller två timmar efter ett mål för bästa möjliga näringsupptag. Börja med 0,5-1 tsk (ca 1-3 gram) pulver som blandas i valfri mat eller dryck.

---

## **Kasta inte avokadokärnan – Ät den!**

**Visste du att du kunde äta avokadokärnan? Jo, visst! Det går och inte bara det – avokadokärnan innehåller faktiskt mer nyttigheter än själva frukten.**

Det är Pennsylvania State University som inlett en undersökning om fördelarna med avokadokärnan och fann att

antioxidantföreningar i kärnan kan sänka högt kolesterol, högt blodtryck, minska inflammatoriska tillstånd, diabetes, och öka din immunitet.

Avokadokärnan innehåller mängder av antioxidanter som skyddar våra celler. Kärnan innehåller dessutom 70% av aminosyrorna och mer fibrer än någon annan frukt.

Kärnan har antiinflammatoriska egenskaper och kan bidra till att minska inflammation i mag- och tarmen. Kärnan är också användbar mot diarré. Kärnan kan också hjälpa dig att stärka ditt immunförsvar och hjälpa dig förebygga sjukdom. Kärnan innehåller höga halter energi vilket gör att du får extra energi under dagen och kan även hjälpa dig att bränna fett.

### **Så, hur förtär man kärnan?**

För att slippa den bittra smaken så bör du ta bort det fina lagret av brunt skinn. Lägg sedan avokadokärnan i en påse av något slag och krossa den med tex. en mortel. Mixa därefter avokadokärnan till ett pulver. Sedan kan du använda pulvret till att strö över sallad, i te, i smoothies etc.

*Var försiktig med att inte äta överdrivet mycket då det det ge upphov till förstoppning.*