

# 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 ger upphov till förstoppning.*

---

## **Boosta kroppen med superfoods**

Det är förkylningstider och du kanske är i behov av en energiboost. Nedan kan du läsa en kort guide på vilka superfoods du kan välja på för att boosta kroppen och ge den lite extra energi i väntan på våren och hur du kan hjälpa kroppen driva ut förkylningen.

Smoothie är ett bra tips för att fylla kroppen med extra

energi och näring. Välj ut en bas (vätska och någon härlig frukt/bär) och välj någon eller några superfoods att boosta smoothien med – på så vis är det enkelt att proppa smoothien med nyttigheter och näring.

[Camu camu](#) sägs innehålla mer C-vitamin än någonting annat ätbart på vår planet. Jämfört med en citron, som innehåller 0,5% C-vitamin, innehåller camu camu bäret upp till 4% C-vitamin. Den innehåller 30 gånger mer C-vitamin än apelsiner. C-vitamin är en antioxidant som bidrar till att skydda cellerna från oxidativ stress. Camu Camu innehåller även B-vitamin, B1, B2 och B3 samt mineralerna kalcium, järn, zink och kalium.

[Bipollen](#) – Hemligheten bakom bipollen är just att det innehåller en riktig cocktail av näringsämnen; ungefär 205 bioaktiva ämnen, 16 vitaminer, 27 mineraler, och 22 aminosyror. Dess koncentration av vitaminer är högre än i frukt och grönsaker. Vitaminerna ska göra att blodkärlen stärks, inre blödningar, åderförkalkning och benskörhet förebyggs, bakterietillväxt hämmas och infektioner förebyggs.

[Korngräs](#) – Korngräspulver innehåller mängder vitaminer, mineraler, antioxidanter, klorofyll och hjälper kroppen att rensa ur samt ger dig ökad energi. Korngräs är också immunhöjare och bra för vikttnedgång då korngräs gör det lättare att balansera hunger. Användning av korngräsupulver i kombination med en balanserad diet och motion, hjälper att minska kolesterolnivåerna och aktiverar enzymer i fettförbränningsprocessen.

[Super Green Mix](#) Om du har svårt att välja ett superfood så är ett alternativ att välja en superfood mix som kombinerar många olika superfoods. Ett bra val vid förkylning/trötthet är då Super green mix som innehåller vetegräs, korngräs, moringa, baobab, spirulina och chlorella. Super Green Mix är en utmärkt källa till klorofyll och fytonäringsämnen. Blandningen innehåller hög halt av vitaminer och mineraler, såsom vitamin

A, C, B1-7, B9, B12, E, K, kalcium, kalium och järn. Hjälper dig med ett friskt immun och nervsystem, metabolism, syretransport och celldelning.