

# 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, celledöd 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.