

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	5
Mein Gerstengras-Schlüsselerlebnis	9
Gerstengras: Ein ganzheitliches Lebensmittel zur Lösung unseres Ernährungsproblems	13
Chlorophyll, das Blut der Pflanzen	18
Die Bedeutung von Grassäften für unsere Gesundheit	32
Besondere Vorteile von	
Gerstengras gegenüber Weizengras	36
Gerstengras aus spiritueller Sicht	40
Kosmische Idee und Heilkraft des Gerstengrasses	46
Zur Geschichte der Gerste und Entdeckung des Gerstengrassaftes	52
Getreidegräser werden von der Wissenschaft wiederentdeckt	57
Dr. Wigmore – die Getreidesaft-Pionierin	61
Dr. Hagiwara – der Gerstengras-Entdecker	65
Dr. Swope – kompetente Gerstengras-Enthusiastin	71
Gerstengrasanbau zu Hause	75
Gerstengras-Produkte bei uns	82
Die Inhaltsstoffe von Gerstengrasssaft und ihre Bedeutung	89
Proteine in Gerstengras: Alle essentiellen Aminosäuren in optimal verwertbarer Form	94
Gerstengras, ein Füllhorn an lebenswichtigen Vitaminen	103
Glycosyl Isovitexin (2-O“-GIV), ein einzigartiges Antioxidans	117
Die Heilwirkung von Gerstengras	121
Superoxid-Dismutase (SOD) – ein „Wundermittel“?	128

Gerstengrassaft, ein Verjüngungselixier	141
Gerstengras schützt vor Radioaktivität und UV-Strahlung und heilt Strahlenschäden	147
Verhütet und heilt Gerstengras Krebs?	151
Gesund allein mit Gerstengrassaft? – Eine größere Perspektive –	159
Rezepte mit Gerstengras	164
Anhang	199
Anmerkungen	206
Die Autorin	209
Index	213