



CHLOROPHYLL

(grüner Pflanzenfarbstoff)

Chlorophyll ist der natürliche, grüne Farbstoff, der in allen (grünen) Pflanzen vorkommt. Er sorgt dafür, dass Sonnenlicht in Energie umgewandelt wird.

Vorkommen

Chlorophyll steckt in allen grünen Pflanzen. Besonders chlorophyllreich sind unter anderem Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Vogelmiere, Petersilie oder Spinat.

Wirkungsbereiche

1 Energie und Vitalität

Unterstützt die Sauerstoffversorgung und damit den Energiestoffwechsel.

2 Entgiftung und Schutz

Bindet Schwermetalle, Schimmelpilzgift sowie Umweltgifte und unterstützt damit die Leberentgiftung.

3 Antioxidative Wirkung

Als starkes Antioxidans neutralisiert es freie Radikale, reduziert dadurch oxidativen Stress und wirkt entzündungshemmend.

4 Balancierte Darmflora

Hat sich zur Regulation der Darmflora, insbesondere bei Verstopfung, bewährt.

5 Verbessertes Hautbild

Trägt zur Verbesserung von Hautproblemen, wie z. B. Akne, bei. Reduziert Körpergeruch.

Pflanzenkraft

Chlorophyll

Warum der grüne Pflanzensaft der Energie-Booster und für unsere Entgiftung unverzichtbar ist.

Warum ist der Großteil der Pflanzen eigentlich grün? Die Antwort darauf liefert das Chlorophyll, dessen Name sich aus dem Altgriechischen ableitet und wörtlich „grünes Blatt“ bedeutet. Chlorophyll ist ein grünes Pigment, das in Pflanzen, Algen sowie einigen Bakterien vorkommt und für die typische grüne Farbe von Blättern verantwortlich ist. Wir können uns die Wirkweise von Chlorophyll wie die eines kleinen Solarpanels vorstellen: Es fängt Sonnenlicht – vor allem im roten und blauen Spektrum – und wandelt die Lichtenergie in chemische Energie um. Diese Energie braucht die Pflanze, um zu wachsen, zu blühen und um Früchte zu bilden. Chlorophyll reguliert damit nicht nur den Pflanzenstoffwechsel, sondern schützt auch vor intensiver UV-Strahlung. Ohne Chlorophyll gäbe es keine Photosynthese und somit kein pflanzliches Leben als Basis der Nahrungskette auf der Erde. Im Herbst bauen Laubbäume Chlorophyll ab, wodurch andere Farbstoffe, wie Gelb- und Rottöne, sichtbar werden.

Grüner Energie-Booster und Entgifter

Chlorophyll wirkt in unserem Körper hauptsächlich als sekundärer Pflanzenstoff mit antioxidativen und entgiftenden Eigenschaften. Aufgrund seiner strukturellen Ähnlichkeit zu unserem Blutfarbstoff Hämoglobin fördert Chlorophyll die Bildung roter Blutkörperchen.

**Das Grün des Lebens.
Entgiftung, Schutz
und mehr Energie.**

Damit verbessert sich die Sauerstoffversorgung und unsere Energie sowie Leistungsfähigkeit steigern sich dadurch. Weiters unterstützt es auch den Säure-Basen-Haushalt und bindet Toxine, wie Schwermetalle, Schimmelpilzgifte oder freie Radikale, im Darm. Auch die Leber, eines unserer wichtigsten Entgiftungsorgane, profitiert von Chlorophyll.



Ihre Elisabeth Nepl, PKA

Grüner Power Smoothie

Frisch, leicht und voller Chlorophyll:

Dieser Smoothie bringt heimische Pflanzenpower das ganze Jahr über ins Glas und schmeckt angenehm mild.

Zutaten:

- 1 Handvoll junge Brennnesselblätter (oder Spinat)
- 1 kleiner Apfel
- ½ Banane
- Saft einer halben Zitrone
- 200 ml Wasser oder Apfelsaft
- optional: etwas frische Petersilie

Zubereitung:

Alle Zutaten gründlich waschen, grob zerkleinern und in einen Mixer geben. Fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Am besten frisch genießen. Der Smoothie liefert eine ordentliche Portion Chlorophyll, wirkt belebend und schenkt frische Energie.

Die besten Chlorophyll-Quellen

Als Faustregel gilt: je dunkelgrüner die Farbe, desto mehr Chlorophyll. Die Spitzenreiter dabei sind Weizengras-Saft, Gerstengras, Brokkolisprossen, Brennnessel, Grünkohl, Petersilie und Spinat. Algen wie Chlorella und Spirulina sowie Alfalfasprossen folgen dichtauf. Frische, rohe Produkte bieten dabei den höchsten Gehalt. Hitze zerstört Chlorophyll. Daher sind Smoothies, Säfte oder schonend hergestellte grüne Trinkpulver die beste Wahl. Auch Tiefkühlware eignet sich gut für chlorophyllreiche Smoothies, da das Einfrieren den Chlorophyllgehalt weitgehend erhält. Am besten Tiefkühlprodukte nicht auftauen, sondern für eine optimale Cremigkeit gleich pürieren. Einige Nahrungsergänzungen setzen auch auf das intensiver wirkende Chlorophyllin. Es wird halbsynthetisch aus Chlorophyll hergestellt, ist wasserlöslich und stabiler. Dadurch kann es vom Körper besser aufgenommen werden und seine entgiftende Wirkung stärker entfalten.

Green-Powder-Trinkpulver

Grüne Pflanzenkraft für den Reset.

Neustart mit grüner Power: Das Pflanzenpulver kombiniert Gemüseextrakte, Superfoods und Vitamine zur Unterstützung des Energiestoffwechsels. Ideal für Detoxkuren – bei Erschöpfung, zur Zellregeneration und für neue körperliche Kraft.

300 g: € 40,70



Symbolbild