

## **Für die Gesundheit der Zellen: ein Sproß aus gutem Hause**

"Sprießen" - sich entwickeln, sich dem Leben zuwenden - die Basis dazu ist eine vitalstoffreiche Kost. Hippokrates von Kos, der berühmte Arzt des Alterstums hat dafür einen besonders treffenden Leitspruch: "Der Mensch ist was er isst". Was nichts anderes heißt, als Körper und Seele das zu geben, was sie wirklich brauchen: jetzt im Frühjahr vor allem Power und Kraft.

Dazu stellt uns Mutter Natur frische Sprossen und Kräuter zur Verfügung. Diese kleinen Wunder der Gesundheit sind wahre Kraftpakete. Das Geheimnis der Sprossen: nur durch die Zugabe von Licht und Wasser erhöht sich beim Keimen ihr Vitamin- und Mineralstoffgehalt um ein Vielfaches.

Sprossen und Kräuter also sollten jetzt in großem Stil in die frische Küche eingeladen werden. Alfalfa- oder Luzernesprossen, rote Rettichsprossen, Weizensprossen, Brokkolisprossen - sie alle stehen jetzt bereit für frühlingsfrische Rezepte - von Quark bis zu Omelettes mit Sprossen und frischen Kräutern.

Mit frischen Kräutern und Sprossen sind Körper und Seele im wahrsten Sinne des Wortes "im grünen Bereich". Vor allem, weil sie für die Zellen ein echter Frühjahrsputz sind. Durch Stress und Nikotin nämlich, Feinstaub, Alkohol und Ozon bilden sich Freie Radikale, Alles keine Einflüsse, denen man ausweichen kann, sondern im Gegenteil Einflüsse, denen der Mensch fortwährend ausgesetzt ist. Freie Radikale sind Zellmissbildungen, die andere, gesunde Zellen angreifen. Die in Sprossen und frischen Kräutern enthaltenen Antioxidantien neutralisieren die schädliche Wirkung der Freien Radikalen, die von Krebs bis zu einer Veränderung des Erbgutes reichen.

Als Summenparameter bei der Beurteilung der Lebensmittelqualität sehr hilfreich: der ORAC Wert - eine Abkürzung für Oxygen Radical Absorbance Capacity - der Fähigkeit von Lebensmitteln also, Freie Radikale zu absorbieren, unschädlich zu machen. ORAC gibt quasi indirekt Auskunft über die Wirkkraft von Antioxidantien, die die selbstheilenden Kräfte des Körpers unterstützen. In von Wissenschaftlern festgelegten ORAC Werten ausgedrückt: 5000 - 7000 ORAC sollte der Mensch am Tag zu sich nehmen.

Das kann eine sehr geschmackvolle Angelegenheit sein: vor allem, wenn sich der Frühling mit Quark, Sprossen und Kräutern auf dem Esstisch versammelt. Eine Handvoll frischer Radieschen-Sprossen auf's Butterbrot gestreut, stärkt bereits mit 1.750 ORAC-Einheiten oder frische Brokkolisprossen zum Salat mit 1.997 ORAC-Einheiten pro 100 g. Für einen Frühlingsquark schlagen frischer Majoran mit 27.297 ORAC, frischer Knoblauch mit 5.708 ORAC und frischer Basilikum mit 4.805 ORAC pro 100 g zu Buche.

Lassen Sie also jetzt Wohlergehen, Wellness und Zellgesundheit sprießen - mit den "Spösslingen" aus bestem Hause - aus dem Hause von Mutter Natur.