



Pola Zieleni – bogactwo składników

Młoda ruń zbożowa – czy to pszeniczna, owsiana, czy jęczmienna – zanim nastąpi proces formowania się kłosa, stanowi niesłychanie bogaty skarbiec najwartościowszych składników, jakimi dysponuje Natura. Niewiele jest na świecie produktów odżywczych, które zawierałyby tak niesyłaśnie skondensowaną formę niezbędnych nam składników, jak tabletki Pól Zieleni, w których skład wchodzi sproszkowane źdźbła najcenniejszej, młodej runi zbożowej. Przyjrzyjmy się temu składowi nieco bliżej:

Lucerna

Jest to jeden z najbogatszych w składniki mineralne pokarmów dostępnych człowiekowi. W medycynie ludowej wielu krajów używa się lucerny jako znakomitej odżywki dla kobiet w ciąży. Jest ona tak bogata w składniki mineralne, że oczekuje się od niej, iż wyeliminuje poranne nudności oraz ogólną słabość spowodowaną zwiększonym zapotrzebowaniem na te składniki podczas ciąży. Korzenie lucerny wrastają w ziemię do 5 m głębokości w poszukiwaniu najlepszych minerałów, jakie można znaleźć w glebie. Zawiera ona wapń, magnez, fosfor, potas, a oprócz tego wszystkie znane witaminy (A, B kompleks, C, D, E, K i U), biotynę, cholinę, żelazo, białko, tryptofan (aminokwas). Składniki mineralne są tak wyważone, aby zapewnić największą ich przyswajalność w organizmie. Ich postać chemiczna sprawia, że wywierają neutralizujący efekt na układ trawienny.

Młody zielony jęczmień

Trawy jęczmienia bogate są w wapń, żelazo, wszystkie podstawowe aminokwasy, witaminę C, flawonoidy, witaminę B₁₂ oraz w wiele składników mineralnych i enzymów. Dr Kubota z Tokio uważa, że zielony jęczmień wspomaga leczenie żołądka, chorób dwunastnicy i trzustki, jednocześnie będąc wspanią substancją przeciwdziałającą stanom zapalnym.

Zielona pszenica

Bardzo bogata odżywczo roślina, która zawiera bezcenny zestaw witamin, składników mineralnych i elementów śladowych. Niektórzy lekarze utrzymują, że około 1 kg świeżej zielonej pszenicy odpowiada pod względem wartości odżywczej 23 kilogramom najszerszego zestawu warzyw.

Struktura molekularna chlorofilu z zielonej pszenicy jest bardzo zbliżona do hemoglobiny, czyli białka przenoszącego tlen w czerwonych krwinkach. Jediną różnicą jest atom metalu. W ciele człowieka jest nim żelazo, a w chlorofilu magnez. Przeprowadzono eksperymenty ze zwierzętami cierpiącymi na anemię i stwierdzono, że po 4-5 dniach stosowania chlorofilu ilość czerwonych ciałek wróciła do normy.



Pieprz Cayenne

Od dawna używany w medycynie naturalnej, jest katalizatorem dla działania wszystkich ziół. Okazało się, że usprawnia krążenie, wspomaga trawienie i powstrzymuje skłonność do krwotoków. Zawiera witaminy A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₉ i C, jak również wiele bezcennych enzymów działających bezpośrednio w naszym przewodzie pokarmowym. Moda na wykorzystanie pieprzu Cayenne w medycynie naturalnej sprawiła, że coraz więcej osób wozí go ze sobą w postaci proszku lub nalewki w podręcznej apteczce, traktując jako „preparat pierwszej pomocy”.

Miód

Czasami postrzegany jako element masy tabletkowej w Polach Zieleni, miód w istocie jest pełnowartościowym składnikiem tego produktu, zawierającym 35% białka (połowę wszystkich aminokwasów), a także dużą ilość węglowodanów, witaminy z zestawu B kompleks, witaminy C, D i E oraz cenne składniki mineralne. Dostarcza nam szybkiej do spożytkowania energii oraz sprzyja dobremu zdrowiu.