

Η μεγάλη αξία του άγνωστου σιταρόχορτου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θεωρείται «θαυματουργό», καθώς διαθέτει σημαντικά θρεπτικά στοιχεία για τον οργανισμό μας και ο χυμός του συστήνεται για την καταπολέμηση πολλών ασθενειών.

Το σιταρόχορτο, που μοιάζει με γρασίδι, είναι ουσιαστικά ο βλαστός που παράγεται από το σπόρο του σιταριού, πριν σχηματιστεί σε σιτάρι και χρησιμοποιείται ευρέως από τη φαρμακευτική βιομηχανία για την παραγωγή θεραπευτικών σκευασμάτων, καθώς αποτελεί πλουσιότατη πηγή βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων, βιταμίνης A, E, μαγνησίου και ασβεστίου.

Σημαντικό super-food

Και σε αυτή την περίπτωση της υπετροφής του σιταρόχορτου, όπως συμβαίνει με τις περισσότερες υπερτροφές, οι επιστημονικές έρευνες που αποδεικνύουν την παντοδυναμία του, είναι σε πρώιμο στάδιο, αλλά αυτό δεν ακυρώνει το γεγονός ότι θεωρείται ένα από τα πιο ισχυρά «φάρμακα» της φύσης.

Τα θρεπτικά στοιχεία του σιταρόχορτου τα λαμβάνουμε από τα πράσινα φύλλα του, βασικά σε πόσιμη μορφή και όχι σαν ακόμα ένα λαχανικό στη σαλάτα μας. Αν

και το σιταρόχορτο καταναλώνεται εδώ και πολλά χρόνια, καθώς δεν πρόκειται περί νέας ανακάλυψης, εξακολουθούμε να το πίνουμε και όχι να το τρώμε. Παρά λοιπόν, όλα τα ανέκδοτα και πειράγματα που θα υποστείτε απο τους φίλους σας, όταν μοιραστείτε μαζί τους, το πόσο υγιείς νιώθετε μετά από ένα σφηνάκι σιταρόχορτο, μην πάψετε να το πίνετε και παρατηρήστε πως κι εκείνοι σύντομα θα ακολουθήσουν το παράδειγμά σας.

Το βασικότερο όμως πλεονέκτημα του σιταρόχορτου δεν είναι τόσο η μεγάλη θεραπευτική του προσφορά, αλλά το γεγονός ότι μπορεί να παραχθεί από εμάς τους ίδιους στο σπίτι μας, αν βρούμε τους σπόρους και τη διάθεση και τους «καλλιιεργήσουμε» οι ίδιοι.

Χαρακτηριστικά του σιταρόχορτου

Το σιταρόχορτο περιέχει ευεργετικά ένζυμα και αυτά το κάνουν μια τόσο θεραπευτική τροφή. Η διάρκεια ζωής και οι δυνατότητες των ενζύμων που υπάρχουν ήδη στον ανθρώπινο οργανισμό, αυξάνονται όταν έχουν εξωτερική βοήθεια με ένζυμα που φροντίζουμε εμείς να παρέχουμε στο σώμα μας, όπως αυτά που βρίσκουμε στο σιταρόχορτο. Αρκεί να μην το μαγειρέψετε, γιατί το μαγείρεμα καταστρέφει το 100% των ενζύμων στις τροφές.

Μη συγχέετε το σιταρόχορτο, που βγαίνει από το βλαστό του σιταριού με το σιτάρι, καθώς πρόκειται για τελειώς διαφορετικές μορφές και στάδια του φυτού. Συνεπώς το σιταρόχορτο δεν περιέχει την αλλεργιογόνα γλουτένη και μπορεί να καταναλώνεται άφοβα ακόμα και από όσους έχουν αλλεργία στη γλουτένη.

Εν συνεχεία, η χλωροφύλλη μπορεί να εξαχθεί ομολογουμένως από πολλά φυτά, αλλά η υπεροχή του σιταρόχορτου έγκειται στο ότι περιέχει πάνω απο 100 στοιχεία αναγκαία στον ανθρώπινο οργανισμό. Ο χυμός του χόρτου, είναι άκρως θεραπευτικός καθώς συνίσταται από όλα τα μεταλλικά στοιχεία, που είναι γνωστά στο άνθρωπο, βιταμίνες A, B, C, E, και K, πρωτεΐνες και 17 είδη αμινοξέων που είναι και η βάση για την παραγωγή των πρωτεϊνών.

Το σιταρόχορτο είναι σημαντικός αποτοξινωτικός παράγοντας και η προσφορά του είναι πολύπλευρη καλύπτοντας μια ευρεία γκάμα θεμάτων του οργανισμού.

1. Αυξάνει την αιμοσφαιρίνη

Το σιταρόχορτο έχει την ικανότητα να αυξάνει σημαντικά τα επίπεδα αιμοσφαιρίνης στο αίμα, μέσω των θρεπτικών στοιχείων και ενζύμων που περιέχει. Μειώνει την εμφάνιση φλεγμονών στον οργανισμό, την τάση για αιμορραγία, ενώ έχει τη δυνατότητα να περιορίζει τυχόν σύνδρομα που είναι ικανά να προκαλέσουν

οιασδήποτε μορφής πόνο.

Δεδομένου ότι το σιταρόχορτο έχει ιδιαίτερως υψηλή περιεκτικότητα χλωροφύλλης (70%), παρουσιάζει και υψηλή απορροφητικότητα οξυγόνου και διατήρηση αυτού στο αίμα. Αυτό και μόνο είναι αρκετό για την καλή υγεία του οργανισμού καθώς το σώμα και ο εγκέφαλος έχουν ανάγκη το οξυγόνο για την ιδανικότερη λειτουργία τους.

2. Καθαρίζει τον οργανισμό

Οι σωστές ποσότητες σιταρόχορτου οδηγούν στην αποτοξίνωση του συκωτιού και του αίματος, βοηθώντας στην εκκαθάριση από τα χημικά και τις τοξίνες που καταλήγουν ή παράγονται ακόμα, καθημερινά από τον οργανισμό.

Ο πράσινος αυτός χυμός έχει επιπλέον την «μαγική» ικανότητα να απαλλάξει τον οργανισμό από τα βαρέα μεταλλά που τον επιβαρύνουν και τον βλάπτουν σωρευτικά.

3. Μειώνει τα προβλήματα στο ουροποιητικό

Η υψηλή συγκέντρωση αντιοξειδωτικών στο σιταρόχορτο δρά βοηθητικά στη θεραπεία ουροποιητικών προβλημάτων και σχετικών νοσημάτων όπως είναι η πέτρα στα νεφρά και τυχόν μολύνσεις στον προστάτη.

4. Δερματολογική θεραπεία και αντιγήρανση

Ο χυμός του σιταρόχορτου συχνά καταναλώνεται με στόχο τον καθαρισμό του δέρματος, ενώ εν τω μεταξύ, έχει αποδειχτεί η αποτελεσματικότητά του και στην επιβράδυνση των σημαδιών γήρανσης στο δέρμα, όπως είναι οι ρυτίδες και οι «σακούλες» κάτω από τα μάτια. Επιπλέον καταφέρνει και καταπολεμά και την εμφάνιση της εφηβικής -και μη- ακμής. Η υψηλή περιεκτικότητα βιταμίνης C, είναι αυτή που αποτρέπει το γκριζάρισμα των μαλλιών, ενώ ο φυσικός καθαρισμός του αίματος και η καλή οξυγόνωσή του παίζει ουσιαστικό ρόλο στην ανανέωση των κυττάρων, επιβραδύνοντας έτσι τη συνολική τους γήρανση.

Τέλος, η χρήση του χυμού μπορεί να γίνει και επιδερμικά καταφέροντας βαθύ καθαρισμό και θρέψη του δέρματος μέσω του μπάνιου μέσα σε χυμό σιταρόχορτου (αναμείξτε με ζεστό νερό, καθίστε στο μπάνιο για 15-20 λεπτά και ξεβγάλτε με κρύο νερό), ενώ αξίζει να αναφέρουμε πως η εξωτερική του χρήση μπορεί να σταματήσει άμεσα και αποτελεσματικά τη φαγούρα.

5. Αντικαρκινική δράση

Ο μέσος ανθρώπινος οργανισμός εκτίθεται καθημερινά σε χημικές ουσίες και

τοξίνες που έχουν την τάση να αλλοιώνουν την κυτταρική σύσταση. Τα ένζυμα και αμινοξέα που βρίσκονται στο σιταρόχορτο έχουν την ικανότητα να ουδετεροποιούν και να μας προστατεύουν από όλες αυτές τις καρκινογενείς ουσίες όσο καμία άλλη τροφή.

Πρόσφατες έρευνες μάλιστα έδειξαν πως το σιταρόχορτο καταπολεμά τους καρκινικούς όγκους, γλιτώνοντας το σώμα από την τοξικότητα που συνεπάγονται οι συνήθεις προτεινόμενες φαρμακευτικές αγωγές.

Εαν λοιπόν, είστε παθητικός ή ενεργητικός καπνιστής ή εκτίθεστε καθημερινά σε οιοδήποτε είδους χημικά, τότε η καθημερινή κατανάλωση σιταρόχορτου είναι μάλλον απαραίτητη για εσάς.

6. Λοιπά οφέλη

Τα οφέλη του «θαυματουργού» σιταρόχορτου είναι πολλά ακόμη και εξίσου σημαντικά. Χρησιμοποιείται θεραπευτικά για την αντιμετώπιση αναπνευστικών προβλημάτων, του πονόλαιμου, αλλά και στομαχικών διαταραχών. Επιπλέον, βοηθά στη διατήρηση της πίεσης σε καλά επίπεδα, συνεισφέροντας έτσι και στην προστασία της καρδιάς. Εαν μάλιστα το σιταρόχορτο καταναλωθεί σε αποξηραμένη μορφή, μπορεί να βοηθήσει και στην απώλεια βάρους.

Τέλος, και η υγεία των δοντιών επωφελείται από το χυμό του σιταρόχορτου καθώς μπουκώματα με το χυμό, περιορίζουν τους πόνους και καθαρίζουν τα ούλα.

Προφυλάξεις

Τέλος και ενώ το η κατανάλωση σιταρόχορτου θεωρείται και είναι απόλυτα ασφαλής, καλό είναι να έχουμε υπόψη ότι σε κάποιους η πρόσληψή του μπορεί να προκαλέσει ναυτία ή εμετό και παρόμοια στομαχικά προβλήματα ή ακόμα αλλεργικές αντιδράσεις όπως είναι τα εξανθήματα και πρήξιμο.

Επιπλέον και εξαιτίας του γεγονότος ότι καταναλώνεται κατευθείαν από το έδαφος, χωρίς ιδιαίτερη επεξεργασία, ενέχει τον κίνδυνο βακτηριακής μόλυνσης, που είναι και ο βασικός λόγος να αποφύγετε την κατανάλωσή του αν έχετε αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα λόγω ηλικίας ή κάποιας ασθένειας.

Σε κάθε αμφίβολη περίπτωση συμβουλευέστε κάποιον ειδικό για να απολαύσετε με ασφάλεια τα πολλά καλά του χυμού του σιταρόχορτου.

Αυθή Παπαγεωργίου

Πηγή: clickatlife.gr