

Was Chlorella für Ihren Körper tun kann

Liebe Leserinnen und Leser,



heute möchte ich Ihnen eines der wertvollsten Nahrungsmittel vorstellen das ich kenne: Chlorella. Die Süßwasseralge Chlorella ist eine der ersten einzelligen Pflanzen aus der frühesten Erdgeschichte – ein Überlebenskünstler, der sich seit mehr als 2,5 Milliarden Jahren bis heute behauptet hat.

Chlorella ist die älteste bekannte Form pflanzlichen Lebens, die über einen echten Zellkern verfügt. Dabei ist eine einzelne Alge so klein, dass man sie ohne Mikroskop nicht sehen kann. Chlorella enthält nahezu alle Nährstoffe, die zu einer gesunden Ernährung gehören. Die Grünalge verfügt über eine einzigartige Zusammensetzung, die alle essentiellen Aminosäuren, gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, eine Fülle wertvoller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie weitere besondere Bestandteile umfasst. Hierzu zählt auch das Chlorophyll, das in Chlorella in hoch konzentrierter Form enthalten ist. Pro 100 g Chlorella sind allein 3,20 g Chlorophyll enthalten.

Chlorella ist die chlorophyllreichste Pflanze, die wir kennen. Tatsächlich beruht die tiefdunkle Grünfärbung der Alge auf dem höchsten Chlorophyllgehalt, der je bei einer Pflanze festgestellt wurde. Sie enthält 20-mal mehr Chlorophyll als Alfalfa – und dabei gilt schon Alfalfa als ein außerordentlich wertvoller Chlorophyll-Lieferant. Doch Chlorella hat noch weit mehr zu bieten. In ihrem Proteinspektrum finden sich für Mensch und Tier essentielle Aminosäuren, in einer für die Verwertung durch den Menschen optimalen Zusammensetzung. Darüber hinaus sind zahlreiche lebensnotwendige Vitamine und Mineralien in Chlorella enthalten.

Erstaunlich, wie viele wertvolle Stoffe diese Mikroalge mit sich bringt. Die folgende Liste ist nicht vollständig, sie zählt nur die wichtigsten Inhaltsstoffe auf: Betacarotin, Carotin, Vitamin C, Provitamin-A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Niacin, Pantothersäure, Folsäure, Vitamin B12, Choline, Biotin, Vitamin K, Linolensäure, Inositol, Phosphor, Kalzium, Zink, Selen, Magnesium, Eisen und Kupfer. Dazu kommen Peptide, Proteine, Vitamine, Kohlenhydrate und Nukleinsäuren. Am Ende dieses Texts haben wir Ihnen die Zusammensetzung und die Inhaltsstoffe von Chlorella im Detail aufgeführt.

Mit einem Eiweißgehalt von 60 bis 70 % ist Chlorella herkömmlichen hochwertigen Eiweißlieferanten wie Soja oder Kalbfleisch weit überlegen. Das freut nicht nur Vegetarier. Denn dazu kommt, dass der Körper das Eiweiß der Alge bei der Verdauung überdurchschnittlich gut verwerten kann. So muss der Mensch beispielsweise acht essentielle Aminosäuren täglich mit der Nahrung aufnehmen, da er sie nicht selbst herstellen kann. Chlorella enthält diese und weitere wertvolle Aminosäuren in einem ausgewogenen Verhältnis.

Chlorella ist eine der besten natürlichen Quellen für die lebenswichtigen Nucleinsäuren DNS und RNS, ohne die beispielsweise die ständige Erneuerung der menschlichen Zellen nur eingeschränkt möglich ist. Wie wertvoll diese Bausteine sind, zeigt sich daran, dass ihnen eine entscheidende Rolle beim Aufbau und Erhalt der geistigen und körperlichen Kräfte des Menschen zukommt. Schon ein Gramm Chlorella täglich versorgt den Körper mit ungefähr 30 Milligramm RNS- und 3 Milligramm DNS-Molekülen.

Bekannt ist Chlorella vor allem für ihre Fähigkeit, Giftstoffe zu binden. Umweltgifte beispielsweise sind weit verbreitet, sie schwächen das Immunsystem und begünstigen die Entstehung von Krankheiten. Leider ist, um nur ein Beispiel zu nennen, schon die Reinheit unseres Trinkwassers nicht überall so, wie sie sein sollte. Und wenn man weiß, dass es mehr als 10.000 mögliche Giftstoffe gibt, kann die Tatsache, dass die Wasserwerke vielleicht auf 50 davon regelmäßig testen, nicht wirklich beruhigen.

Die getrocknete Chlorella-Alge hat die Fähigkeit, Giftstoffe wie ein Schwamm aufzusaugen, ohne dass diese sich erneut aus der Verbindung lösen können. Verantwortlich dafür ist vor allem Sporopollenin. Es kann Schadstoffe wie Schwermetalle und Pestizide unumkehrbar so binden, dass sie später aus dem Körper ausgeschieden werden können. Eine stetig wachsende Zahl von Therapeuten setzt deshalb Chlorella beispielsweise mit großem Erfolg zur Entgiftung von amalgamgeschädigten Patienten ein.

Eine der wichtigsten Ursachen für vorzeitiges Altern sind freie Radikale. Diese aggressiven Verbindungen entstehen bei der chemischen „Sauerstoffverbrennung“ im Körper des Menschen. Mit zunehmendem Alter erhöhen sich die Zahl der freien Radikale und das Ausmaß ihres zerstörerischen Prozesses. Auch physischer Stress oder Krankheit fördern den vorzeitigen Verschleiß sowie den Verlust an Widerstandskraft und Lebensqualität. Durch den hohen Gehalt an Beta-Carotin kann Chlorella übermäßiger oxidativer Zerstörung durch freie Radikale und so vorzeitigem Altern vorbeugen.

In der naturheilkundlichen Tradition gilt der Darm seit langem als Schlüsselorgan für die Gesundheit. Eine entscheidende Rolle fällt dabei den zahlreichen – häufig nützlichen, aber manchmal auch gefährlichen – Bakterienstämmen zu, die auf der Darmwand leben. Chlorella enthält ein natürliches Antibiotikum, das sich in Versuchen als außerordentlich wirksam gegen solche Bakterien erwies, die für den menschlichen Organismus schädlich sind. Die körpereigenen Darmbakterien, die so genannten „freundlichen“ Bakterien, werden dagegen von Chlorella in ihrem Wachstum unterstützt und gleichsam geschützt.

Nährwerte:

Eiweiß = 60,6 %, Fett = 7,7 %, Kohlenhydrate = 19,3 %, Ballaststoffe = 6,7 %, Wasser = 5,5 %

Beta-Carotin = 187 mg, Carotin = 197 mg, Vitamin B1 = 2,3 mg, Vitamin B2 = 5,7 mg, Vitamin B6 = 2,4 mg, Vitamin B12 = 0,9 mg, Vitamin C = 23 mg, Vitamin E = 10 mg, Pantothenensäure = 1,4 mg, Niacin = 30 mg, Biotin = 194mcg, Folsäure = 27,2 mcg, Inositol = 74 mg

Eisen = 122 mg, Calcium = 221 mg, Kalium = 15 mg, Magnesium = 309 mg, Zink = 72 mg, Mangan = 5 mg, Kupfer = 80 mcg

Aminosäuren (pro 100 g):

Isoleucin = 3,45 g, Leucin = 5,90 g, Lysin = 3,90 g, Methionin = 0,90 g, Phenylalanin = 4,22 g, Threonin = 2,86 g, Tryptophan = 0,94 g, Valin = 3,75 g, Alanin = 4,81 g, Arginin = 4,24 g,

Asparginsäure = 5,75 g, Cystein = 0,50 g, Glutaminsäure = 6,65 g, Glycin = 3,35 g, Histidin = 1,09 g, Prolin = 3,55 g, Serin = 2,42 g, Tyrosin = 2,40 g,

Verzehrempfehlung: 2 x täglich 5 bis 8 Kapseln vor oder zu den Mahlzeiten mit viel Wasser einnehmen. Diese Angaben gelten, soweit Ihnen Ihr Arzt oder Heilpraktiker (beispielsweise im Zusammenhang mit einer Amalgamausleitung) keine andere Dosierung empfohlen hat.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln