

## SPIRULINA

- Die Spirulina ist eine einzellige, blau-grüne Alge, die in warmen, alkalischen Gewässern vorkommt und schon von Azteken und Mayas genutzt wurde
- Wertvolle Eiweißquelle, 70% ihres Trockengewichts sind Proteine, mit allen essentiellen sowie zehn weiteren nicht-essentiellen Aminosäuren
- Leicht verdaulich und wertvoll, vielleicht noch wertvoller als die schwerer aufschließbaren Hülsenfrüchte
- Mit viel Chlorophyll und gut aufnehmbarem Eisen, Zink, Kupfer, Selen, Jod, Mangan, Chrom, Fluor und Molybdän
- Enthält Vitamin K und 20mal mehr  $\beta$ -Carotin als Karotten, welches im Körper in Vitamin A umgewandelt wird und die ungesättigte Fettsäure Gamma-Linolensäure
- Bemerkenswert ist ihr antioxidatives Potential im fettlöslichen und wässrigen Bereich. Sie enthält Antioxidantien wie Zeaxanthin und Superoxiddismutase (SOD), die das körpereigene SOD ergänzt, Beta-Carotin, Chlorophyll und Phycocyanin

### WIRKUNGEN

#### Leistungssteigerung:

- Führt zu einer eindeutigen Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit

#### Immunsystem:

- Steigert die Bildung von Antikörpern und Zytokinen, die Teil der humoralen Immunantwort sind
- Das Immunsystem regeneriert sich schneller und effektiver
- Antiviral gegen das Epstein-Barr-Virus (Herpes), reduziert die Virenlast bei HIV
- Unterstützt gegen Candida

#### Entgiftung:

- Hilft bei der Entgiftung von Schwermetallen, vor allem bei der Ausleitung von Blei, Aluminium, Tetrachlorkohlenstoff oder radioaktiven Substanzen

#### Alterung:

- Schützt vor vorzeitiger Alterung

#### Entzündungen:

- Hemmt Entzündungen, sollte Bestandteil einer entzündungssenkenden Ernährung sein

#### Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Senkt Bluthochdruck, Cholesterin, Triglyceride, wirkt antioxidativ und entzündungshemmend, senkt das Infarkt- und Schlaganfallrisiko

#### Haut:

- Wirkt bei Problemen wie Ekzemen, Akne und Ausschlag
- Zu ihrem verjüngenden Effekt zählt auch die Verminderung von Altersflecken
- Günstig bei Neurodermitis dank Gamma-Linolensäure

#### Hormone:

- Reguliert das Hormonsystem bei PMS
- Schilddrüse: Dank Jod günstig bei Schilddrüsenunterfunktion

#### Diabetes:

- Reduziert Blutzucker und den Langzeitzuckerspiegel
- Drei Gramm deckt den täglichen Chrom-Bedarf eines gesunden Erwachsenen. Chrom ist wesentlicher Bestandteil des Glukosetoleranzfaktors (GTF) und spielt eine Rolle für die Aktivierung der Insulinwirkung
- Fördert die Nervenreizleitung, wichtig bei diabetischen Nervenstörungen

**Blutbildung:**

- Guter Eisenspender, gegen Blutmangel, verbessert die Blutqualität, erhöht Hämoglobin und rote Blutkörperchen

**Stammzellen:**

- Fördert die Bildung von Stammzellen für Regenerationsprozesse, wichtig für Gedächtnis und Lernen

**Allergien:**

- Günstig bei Allergien, verringert die Histaminausschüttung in den Mastzellen und damit die Allergiesymptome

**Schleimhäute:**

- Entlastet gereizte Schleimhäute
- Unterstützt bei Candida Belastung

**Augen:**

- Stärkt die Sehkraft durch Beta-Carotin und Zeaxanthin
- Bei Augenschatten und trockenen Augen

**Haare:**

- Bei Haarausfall und Schuppen, fördert das Haarwachstum

**Darm:**

- Stärkt Verdauung und Darmfunktion
- Unterstützt die Darmflora und verbessert die Nährstoffaufnahme

**Leber:**

- Schützt die Leber vor Oxidation besser als die Chlorella Alge

**Abnehmen:**

- Fördert die Gewichtsabnahme, reduziert das Hungergefühl

**ZU BEACHTEN**

- Kein Ersatz für Vitamin B12, denn sie enthält zu 80 Prozent nur eine analoge, unwirksame Form. Daher ist sie für Vegetarier und Veganer nicht als einzige Zusatznahrung empfohlen, sondern sollte zusätzlich etwa mit dem pflanzlichen Vitamin B-Komplex aus Quinoa kombiniert werden
- Tagesdosis 3 Gramm täglich, Kinder 1 Gramm
- Auf Spirulina (und Chlorella) verzichten sollte, wer eine Störung im Häm-Metabolismus hat, da es zu einem eklatanten Mangel an Zink kommen kann. Das ist bei einer Kryptopyrrolurie (KPU), auch Hämopyrrollaktamurie (HPU) genannt, der Fall und leider mitunter schon bei einer oft nur unterschwellig, aber chronischen Schwermetallbelastung. Koliken, Übelkeit und Erbrechen sind Warnsignale. Die Algen-Einnahme ist sofort zu stoppen, Bindemittel und Zink (am besten als Kolloid) helfen. Für Betroffene zur Schwermetallausleitung besser geeignet als Algen ist Shilajit
- Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht, die ausleitende Wirkung ist nicht günstig in dieser Zeit