

BIO! Spirulina

Spirulina platensis – eine kraftvolle Uralge

Unsere, aus **garantiert biologischem** Anbau gewonnene, spiralförmige Mikroalge Spirulina zählt zu den Cyanobakterien, (auch Blaualge). Cyanobakterien entwickelten sich bereits vor 3,5 Milliarden Jahren auf der unwirtlichen, noch unbelebten Erde als erste grüne Lebewesen des Planeten. Ihre Errungenschaft war die Erfindung des Chlorophylls, das sie zur Photosynthese und damit zur Synthese von organischer Substanz und zur Produktion von Sauerstoff befähigte. Die lebensspendende Sonnenenergie wird auch noch durch weitere Farbpigmenten außer dem grünen Chlorophyll genutzt - nämlich durch das gesundheitlich wertvolle Beta-Carotin und das pharmazeutisch interessante Phycocyanin. Spirulina hat einen außergewöhnlich hohen Gehalt an diesen Farbpigmenten. Zudem enthält sie eine ganze Palette an Vitaminen und Mineralstoffen, gesundheitsfördernde Enzyme und Antioxidantien und den **höchsten Proteingehalt aller natürlichen Nahrungsmittel**.

Nähr- und Wirkstoffe von Spirulina

Bei keinem anderen Nahrungsmittel, ob tierisch oder pflanzlich, ist der Eiweißgehalt so hoch und die Nährstoffzusammensetzung so vollständig. Besonders die Nährstoffe, die durch die heutige Ernährung oder die Belastung im Alltag leicht im Mangel sind, wie Eisen, Selen, die Vitamine A und B12, sind in Spirulina reichlich vorhanden. Auch der relativ hohe Kaliumgehalt bei gleichzeitig niedrigem Natriumgehalt machen die Alge interessant. Der Tagesbedarf an einigen Mineralstoffen kann schon bei 10 g Einnahme zu einem erheblichen Anteil gedeckt werden, und das bei minimaler Kalorien- und Fettzufuhr. Mit nur 36 Kalorien in 10 g ist Spirulina deswegen auch für Menschen interessant, die fasten oder abnehmen möchten.

Antioxidantien, denen eine entscheidende Rolle beim Anti-Aging und in der Prävention von Krebs zugesprochen wird, sind in Spirulina reichlich vorhanden. Ebenso finden sich Substanzen (Sulfolipide und Polysaccharide), die in verschiedenen pharmakologischen Tests Krankheitserregern, wie z.B. dem HIV-Virus und Herpes zu Leibe rücken. Da Spirulina keine harte Zellwand aus Zellulose hat, ist die Alge leicht verdaulich. Alle Vitamine und Mineralstoffe werden daher in idealer Dosierung leicht vom Körper aufgenommen.



Spirulina hat mit über 60 % den höchsten Proteingehalt aller natürlichen Nahrungsmittel. Wichtig für die Verwertbarkeit des Proteins ist aber auch die Zusammensetzung der essentiellen, d.h. nicht vom Körper herstellbaren Aminosäuren. Die Eiweißwertigkeit von Spirulina ist vergleichbar mit der von Fleisch. Das Spirulina-

Eiweiß ist aber viel gesünder, denn es belastet den Körper nicht mit Cholesterin.

Spirulina enthält eine reiche Palette an Vitaminen. Die Poweralge deckt mit 2 bis 3 g Einnahme pro Tag den Bedarf bei Vitamin A und B12.

Vitamine und Mineralstoffe sowie all die anderen wertgebenden Inhaltsstoffe in natürlichen Nahrungsmitteln sind biologisch gebunden. Diese komplexen und harmonischen Strukturen sind vom Körper **besser** zu verwerten **als synthetische Monosubstanzen**. Gleichzeitig sind sie verträglicher für Magen und Darm. Der Körper sucht sich aus dem weit bekömmlicheren, vielfältigen Angebot diejenigen Komponenten heraus, die er wirklich braucht. Die Gefahr von toxischen Überdosierungen wie beispielsweise bei der Substitution mit isoliertem Vitamin A besteht so praktisch nicht.

Vitamin A

Vitamin A, dessen pflanzliche Vorstufe das Beta-Carotin ist, unterstützt uns beim Sehen, ist ein wichtiges Hautschutz-Vitamin. Durch seine protektive Wirkung verleiht es der Haut gesundes Aussehen und Elastizität. Spirulina enthält 20-mal mehr Beta-Carotin als Karotten. Beta-Carotin wird aufgrund seiner **antioxidativen Wirkung** auch zur Krebsprävention und prophylaktisch gegen degenerative Erkrankungen eingesetzt.

Vitamin B12

Nur Mikroorganismen können Vitamin B12 synthetisieren. Deswegen ist es in den meisten pflanzlichen Lebensmitteln mit Ausnahme fermentierter Produkte wie Bier, Sauerkraut und Sojasoße kaum vorhanden. Strenge Vegetarier können mit der Zeit einen Mangel an diesem Vitamin, das für die Blutbildung essentiell ist, entwickeln. Vitamin B12-Mangel ist verantwortlich für perniziöse Anämie und neurologische Ausfälle. Eine Kombination der Vitamine B12, B6 und Folsäure wird neuerdings auch zur Prävention der Arteriosklerose eingesetzt.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Die Nährstoffdichte der kleinen grünen Spirulina-Pillen ist sehr hoch. Für alle Personen, die einen höheren Bedarf an Nährstoffen haben, Stress und hohen Anforderungen ausgesetzt sind, ist Spirulina eine geeignete Nahrungsergänzung. Leistungs- und Ausdauersportler, geistig und körperlich arbeitende Menschen, Schwangere, Stillende, Kinder im Wachstum, Rekonvaleszente und Senioren können ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit mit der Einnahme von Spirulina steigern. Algen nehmen Mineralstoffe und Spurenelemente direkt aus dem Wasser auf. Deswegen schwanken die Gehalte von Spirulina je nach Mineralstoffgehalt des Wassers, in dem sie wachsen. Eine Mischung aus mineralsalzhaltigem Süß- und Meerwasser ist das ideale Nährmedium zur Erzielung höchster Qualität und Ausgewogenheit. All die Spurenelemente des Wassers finden sich auch in den Algen wieder. **Neben den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen, Selen, Jod, Zink und Natrium enthält Spirulina auch noch Barium, Bor, Chrom, Kobalt, Mangan, Molybdän, Titan und Vanadium.** Der Jodgehalt ist anders als bei Meeresalgen sehr niedrig.

Spirulina hat einen herausragenden Eisengehalt in gut verträglicher und leicht resorbierbarer Form. In der Alge stecken 25 - 50 mal so viel Eisen wie in Fleisch. Der Körper nimmt Eisen am Besten bei gleichzeitiger Einnahme von Vitamin C auf. Z.B. Orangensaft

Enzyme

Gamma-Linolensäure: Die Gamma-Linolensäure in Spirulina ist eine seltene Fettsäure vom Omega-6-Typ, die sonst nur noch in Hanföl, Nachtkerzen- und Borretschöl vorkommt. Die Mikroalge enthält 5 bis 6 % Fett, davon mehr als die Hälfte ungesättigte Fettsäuren wie z.B. Omega.3 und fast 1 % Gamma-Linolensäure. Man nimmt blutdrucksenkende und **entzündungshemmende Eigenschaften** an und nutzt sie medizinisch zur Prävention von koronaren Herzkrankheiten und Rheuma.

Gleichzeitig unterstützt die Einnahme von Spirulina den Ausleitungsprozess Toxinen und Schwermetallen aus dem Körper (Amalgam)

Einnahme:

3 x täglich, idealerweise vor den Mahlzeiten, 5-8 Tabletten mit Wasser oder Saft (Orangensaft)

Spirulina ist ideal als Unterstützung beim Fasten, Abnehmen und beim Sport. Bei starker körperlicher oder seelischer Belastung kann diese Mengenempfehlung bedenkenlos erhöht werden. Spirulina sollte auch als Nahrungsergänzung eingenommen werden um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

Wichtiger Hinweis

Spirulina ist ein hochwertiges Lebensmittel, kein Arzneimittel im Sinne des Arzneimittelgesetzes!

Es kann durch seine Wirkung die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen.