

Warum Algen prinzipiell alle Ihre gesundheitlichen Probleme beseitigen können

Derek Henry

Wollte man eine Liste heilender Nahrungsmittel auf der Erde aufstellen, so stünden darauf mit einiger Sicherheit auch Algen. Unter Gesundheitsfreaks wird das dunkelgrüne Superfood seiner gesunden Wirkung wegen schon seit geraumer Zeit sehr geschätzt.



Hauptsächlich zwei Faktoren machen Algen so besonders, dass sie helfen können, Ihre gesundheitlichen Probleme zu beseitigen:

1. Unglaubliche Nährstoffdichte

Nährstoffmangel ist einer der Gründe, warum Menschen krank werden. Ein ernstes Defizit an einem oder zwei Nährstoffen kann schwere Schmerzen, Unwohlsein und geringere Lebensqualität



bedeuten. Leider sind solche Symptome bei der herkömmlichen Ernährung unvermeidbar, weil unserem Essen vom Samen bis zum Teller Nährstoffe entzogen werden.

Algen wurden davor weitgehend »gerettet«, sie sind so dicht gepackt mit Nährstoffen, dass man sie mit Fug und Recht ein vollständiges Nahrungsmittel nennen kann. Schauen Sie sich das Nährstoffprofil der blaugrünen Algen Spirulina und Chlorella an:

- Sie sind reich an den Vitaminen A, C, E, K und Vitaminen des B-Komplexes, einschließlich B12 und B6. Außerdem zählen sie zu den wenigen Nahrungsquellen von Vitamin D.
- Reich an natürlichen Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink, Phosphor, Kalium und vielen Spurenelementen.
- Sehr reich an Beta-Carotin, Lutein und Polysacchariden.
- Sie enthalten essenzielle Fettsäuren (EFS), darunter die Gamma-Linolensäure (GLS).
- Sie sind eine gute Quelle (bis zu 70 Prozent) von leicht verdaulichem pflanzlichem Eiweiß.
- Liefern reichlich Chlorophyll, den Lebenssaft der Pflanzen.
- Sie sind reich an Enzymen und Phytonährstoffen.

Angesichts eines solch phänomenalen Nährstoffreichtums können Sie sicher sein, dass Sie bei regelmäßigem Verzehr von sauberen Algen mit genügend Nährstoffen versorgt werden, sodass viele ihrer gesundheitlichen Probleme verschwinden, WENN Sie auch die andere Seite der Rechnung einbeziehen.

2. Wirksame Entgiftung

Der zweite Grund, warum Menschen chronisch krank werden, ist die Ansammlung von Giftstoffen im Körper.

Auch wenn dieser für den Umgang mit den unwillkommenen Besuchern gerüstet ist, belastet ihn die ständige Zufuhr von Toxinen so stark, dass er sich nicht mehr ausreichend selbst entgiften kann. Dann akkumulieren die Giftstoffe und schädigen unsere Zellen; das Resultat sind beschleunigte Alterung und Krankheit.

Zum Glück gibt es einige sehr wirksame Nahrungsmittel, die die Entgiftung des Körpers



unterstützen, und Algen gehören dabei zu den besten:

- Sie entgiften den Körper von Biotoxinen wie Tuberkulose, Borreliose, Tetanus-Toxine, Schimmel, Phytate, Dioxine, Pestizide und industrielle Schadstoffe;
- binden und unterstützen die Ausleitung von Schwermetallen wie Quecksilber, Blei, Nickel und Aluminium;
- fördern die Bildung einer gesunden Darmflora, von Bakterien und Probiotika, die das Verdauungssystem stärken und den Darm sauber und giftstofffrei erhalten;
- fördern ein gesundes Immunsystem, das den Körper von allen möglichen Erregern befreit und hilft, Krebs (ein Symptom der Schadstoffüberlastung) zu bekämpfen.

Prinzipiell helfen Algen also, die beiden grundlegenden Probleme zu lösen, mit denen jeder, der an gesundheitlichen Beschwerden leidet, zu tun hat, nämlich Nährstoffmangel und Schadstoffüberlastung.

Wer einmal Algen probiert hat, der weiß, dass sie nicht gerade umwerfend schmecken. Aber wenig bewirkt viel, und sie lassen sich leicht in ein Smoothie einarbeiten.