

Die wichtigsten Vitalstoffe in Spirulina:

Reines und hochwertiges Eiweiss

Spirulina besteht zu mehr als 60%, d.h. mehr als jedes andere natürliche Nahrungsmittel aus hochwertigem Eiweiss, in dem alle essentiellen Fettsäuren enthalten sind. Während tierisches Eiweiss zumeist einen hohen Fett- und Cholesterinanteil bzw. hohe Kalorienwerte aufweist, besteht Spirulina lediglich aus 5% Fett, ein Grossteil davon aus den für den Körper so wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Ein Gramm Spirulina hat weniger als vier Kalorien und praktisch kein Cholesterin.

Bestehen die Zellwände anderer Pflanzen zum grossen Teil aus harter, unverdaulicher Zellulose, lässt sich das Spirulinaeiweiss vor allem deshalb so leicht aufnehmen und verwerten, weil sich die Zellwände der Spirulina aus leicht verdaulichen und weichen Mukopolysacchariden zusammensetzen, die der menschliche Körper ohne Vorbehandlung oder vorherige Erhitzung verdauen kann.

Natürliche Vitamine

Spirulina enthält alle wichtigen Vitamine der B-Gruppe und ist ein herausragender Vitamin-B-12-Lieferant. B-12 ist ein Vitamin, das einen wesentlichen Einfluss auf gesundes Wachstum und auf die Nervenfunktionen hat und ist daher besonders für Menschen, die sehr aktiv und hektisch leben, von grosser Bedeutung. Der menschliche Körper ist in der Lage, Vitamin B-12 selbst zu produzieren und über Jahre zu speichern, besonders aber Vegetarier sind dennoch anfällig für einen Vitamin-B-12-Mangel. Dieses Vitamin kommt sonst in pflanzlicher Nahrung kaum vor.

Spirulina enthält zudem einen grossen Anteil an Betakarotin, welches im Organismus in Vitamin A umgewandelt

wird. Betakarotin stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und sorgt für die Gesunderhaltung von Haut, Haaren und Nägeln. Ferner enthält Spirulina auch Vitamin E. Dieses Vitamin unterstützt das geistige und körperliche Leistungsvermögen und die Vitalität.

Natürliche Eisenquelle

Spirulina ist eine ausgezeichnete Quelle von organisch gebundenem Eisen. Zusammen mit den Vitaminen aus dem B-Komplex unterstützt Eisen die Bildung von roten Blutkörperchen. Zudem ist Eisen wichtig für den Sauerstofftransport im Blut.

Eisenmangel in der Nahrung kann eine Ursache für Müdigkeit, Antriebsschwäche und Blutarmut sein. Bei Frauen ist der Bedarf an Eisen durch die Menstruation und Schwangerschaften erheblich grösser, als bei Männern. Auch Kinder und ältere Leute sollten auf eine gute Eisenversorgung achten.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Wie wichtig Vitamine auch sind, ohne die Anwesenheit von Mineralstoffen können Sie für uns nichts tun. Obwohl unser Körper in der Lage ist, einige Vitamine selber herzustellen, ist es ihm nicht möglich, auch nur einen einzigen Mineralstoff selbst aufzubauen. Spirulina enthält praktisch alle Mineralstoffe und Spurenelemente, die für unseren Körper wichtig sind: Eisen, Magnesium, Mangan, Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink und das seltene Selen. Eine Nahrungsergänzung wirkt erst optimal, wenn ein natürliches Gleichgewicht an organisch gebundenen Vitaminen und Mineralstoffen vorhanden ist und diese zusammen eingenommen werden. Gerade darin steckt die grosse Kraft und der Vorteil von Spirulina.

Chlorophyll

Spirulina ist sehr reich an Chlorophyll. Dies ermöglicht den Pflanzen, Sonnenenergie in Nährstoffe und Energie umzusetzen. Das grüne Pigment ist ein kraftvoller Energieträger von grossem gesundheitlichen Wert. Chlorophyll wirkt blutreinigend und fördert die Aufnahme von Eisen ins Blut. Chlorophyll unterstützt ebenso die Regeneration der Leber, die eine wichtige Rolle beim Abtransport von Gift- und Abfallstoffen aus dem Körper spielt.

Carotinoide

Die in Spirulina enthaltenen Carotinoide sind gelbe, rote und orange Pigmente, die wir auch in orangefarbenen Früchten und Gemüse finden, wie zum Beispiel in Karotten, Aprikosen oder Orangen. Durch das sehr sonnige, warme Klima auf Hawaii enthält Spirulina hohe Konzentration an natürlichen Carotinoiden. Die Carotinoide sind starke Antioxidantien, die das Nervensystem schützen und die Widerstandskraft erhöhen. Der wichtigste Stoff ist Betacarotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Es hält die Haut elastisch, unterstützt das Wachstum der Zellen und ist sehr wichtig beim Aufbau von Haut, Haaren, Augen, Zähnen und Knochen.

Betacarotin schützt die Haut gegen UV-Strahlung und fördert die Bräunung. Betacarotin ist äusserst wichtig für die Augen. Menschen, die lange Zeit am Computerbildschirm arbeiten, oft fernsehen oder nachts lange Auto fahren, haben einen erhöhten Bedarf an Betacarotin.

Phycocyanin

Einer der wichtigsten Stoffe in Spirulina ist Phycocyanin, ein besonderes blaues Pigment (cyan = blau), das sonst in keiner anderen Pflanze enthalten ist. Wie Chlorophyll kann Phycocyanin sehr viel Sonnenenergie speichern. Im Zusammenwirken erhält Spirulina dadurch die typisch blaugüne Farbe. Phycocyanin ist ein starkes Antioxidant. Es schützt die Zellen gegen freie Radikale, unterstützt die reinigende Funktion von Leber und Nieren, stimuliert die Blutbildung und stärkt das Immunsystem.

Gamma-Linolensäure

Spirulina enthält viel Gamma-Linolensäure. Diese seltene Fettsäure kommt nur in Muttermilch und in Nachtkerzenöl vor. Der Körper setzt die Fettsäure in Prostaglandine um. Dies sind Hormone, die sich verantwortlich zeichnen für eine Vielzahl wichtiger Körperfunktionen. Gamma-Linolensäure unterstützt zudem eine normale und regelmässige Menstruation. Darüber hinaus sorgt sie für einen normalen Cholesterinspiegel.

Enzyme

Spirulina enthält eine Anzahl wichtiger Enzyme, wie z.B. Superoxid Dismutase (SOD). SOD ist ein eisenhaltiges Enzym, das wichtige Prozesse in den Körperzellen unterstützt und die Zellen vor freien Radikalen schützt.

Enzyme sind lebenswichtig für den Aufbau unserer Zellen. Enzyme sind jedoch auch sehr empfindlich und werden durch Hitze oder Oxidation schnell zerstört. Dank der äusserst sorgfältigen Verarbeitung (sauerstofffreie Trocknung bei niedriger Temperatur) hat Spirulina von ‚kern gesunde produkte‘ eine hohe Enzymtätigkeit.

Noch ein Wort zu Freie Radikale

Sauerstoff ist ein wohltuendes Gut: Gleich ob gesunde Waldluft oder tiefes entspanntes Atmen – mit dem Begriff 'Sauerstoff' verbinden die meisten Menschen etwas Positives.

Wie alle Dinge in der Natur hat jedoch auch Sauerstoff nicht nur gute, sondern auch schädigende Eigenschaften. Wenngleich einerseits für den Stoffwechsel des menschlichen Körpers unverzichtbar, kann er in der Verbindung mit komplexen Stoffwechsellmolekülen und den daraus entstehenden Zwischenverbindungen in der Form sogenannter Freier Radikale auch äusserst gesundheitsschädigend wirken.

In geringen Mengen entstehen diese Freien Radikale regelmässig bei normalen Stoffwechsellvorgängen wie Atmung oder Verdauung. Langanhaltende Sonnenbestrahlung sowie bakterielle Infekte fördern die Bildung Freier Radikale. Athleten, deren körperlicher Energieverbrauch bei hartem Training extrem hoch ist, weisen ein erhöhtes Mass an Freien Radikalen im Körper auf. Grosse Mengen dieser Verbindungen finden sich in den vielen umweltbelastenden Stoffen, denen unser Körper tagtäglich ausgesetzt ist, so z.B. lassen sie Butter ranzig werden und Autos verrostet. Einmal in irgendeiner Form entstanden, lösen die Freien Radikale leicht eine Kettenreaktion aus, die die Bildung neuer Freier Radikale verursacht. Freie Radikale hat es zwar immer schon gegeben, erst jetzt aber, in einer Zeit, in der der Mensch stets und überall, ob in der Nahrung, im Wasser oder in der Luft von synthetischen Stoffen und Chemikalien umgeben ist, bedrohen sie unsere Gesundheit.

Schädigungen durch Freie Radikale können äusserer Natur sein und Falten oder trockene Haut entstehen lassen, Hautkrebs hervorrufen und den

Muskeltonus schwächen. Sie können aber auch im Körper auftreten und dort zu einer Beeinträchtigung der Immunabwehr führen, gewebschwächend wirken und Zellen zerstören. Zellschädigungen bedeuten auch Schädigungen der DNS, die die Gesamtheit des Informationsmaterials bezüglich Zellteilung, Enzym, oder Proteinbildung bzw. der Steuerung aller übrigen Zellaktivitäten enthält, weshalb man neuerdings davon ausgeht, dass Schädigungen dieser Art zu den zentralen Alterungsfaktoren gehören. Einmal beschädigt, kann der in der DNS enthaltene „Grundbauplan“ nicht mehr umgesetzt werden. Die DNS ist normalerweise zwar in der Lage sich zu regenerieren, nicht selten aber ist diese Eigenreparatur fehlerhaft, wodurch im schlimmsten Falle ein kanzerogenes, also krebsartiges Zellwachstum ausgelöst wird. Glücklicherweise ist der Mensch mit einem Immunsystem ausgestattet, das – wenn auch nicht immer – so doch im Normalfall in der Lage ist, Krebszellen zu erkennen und zu eliminieren. Darauf jedoch sollte man es besser nicht erst ankommen lassen, vielmehr Schädigungen dieser Art, wenn irgend möglich, bereits im Vorfeld vermeiden.

Antioxidantien

Ein Antioxidans ist eine Substanz, die in der Lage ist, mit einem Freien Radikal eine Verbindung einzugehen und es zu neutralisieren. Dabei kann man sich das Freie Radikal als eine vergossene Flüssigkeit vorstellen und das Antioxidans als den Schwamm, der es der Zelle ermöglicht, ohne Schädigung wieder ihre Arbeit aufzunehmen. Die Tatsache, dass die reichsten Antioxidansträger einige wenige pflanzliche Nahrungsmittel sind, macht deutlich, weshalb in der Krebsvorsorge eine gezielte Ernährungsweise so unerlässlich ist. Wer gegen Krebs vorbeugen möchte,

muss gegebenenfalls natürlich das Rauchen aufgeben oder es zumindest einschränken, darüber hinaus aber kann man nachweislich nichts Besseres tun, als sich gezielt und vernünftig zu ernähren. Hochwirksame Antioxidantien sind zum Beispiel die Vitamine C und E sowie das in manchen Nahrungsmitteln enthaltene Betakarotin.

**Gerne sind wir auch telefonisch erreichbar unter :
+41 (0)52 682 20 28
zu den üblichen Geschäftszeiten.**

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt und wünschen viel Gesundheit!

**Büro:
Marktweg 183, 8218 Osterfingen
E-Mail:
shop@kerngesundeprodukte.com**



kerngesundeprodukte.com