

Dr.h.c. Alfred Gruber

# Spirulina



**SPIRULINA NAHRUNGSERGÄNZUNG - ALTE WEISHEIT NEU FORMULIERT!**

## SPIRULINA - DIE ALGE ZWISCHEN PFLANZEN- UND TIERWELT



### Bei Algen muss auf die Reinheit besonders geachtet werden!

Auf die „Grüne Mikroalge“ wird in letzter Zeit immer mehr Aufmerksamkeit gerichtet. Die Ernährungswissenschaft aber auch die Medizin, vor allem die Entgiftungsfachleute erforschen und erforschten die Alge ganz genau. In vielen Ländern dieser Erde wurden Algen aller Art umfangreich erforscht. Universitäten sind sich einig, dass ein Grossteil der Algen mit vielen negativen Schwermetallen belastet sind. Wenige Algen sind rein und können als gewinnbringend in

der Nahrungsergänzung wirklich eingesetzt werden. Ideal sind Natur-Nachzüchtungen. Dies geschieht meist in Becken die der natürlichen Meeres- oder Süswasserwelt entsprechen, aber keine offenen, zum Teil kontaminierten Gewässer eintreten können. Eine Algensorte die besonders wertvoll und in der Zucht auch sehr rein ist fiel besonders positiv auf: SPIRULINA platensis

# WAS IST SPIRULINA?

## Genialer Vitalstofflieferant aller Art!

Spirulina ist eine einfache, einzellige Form der Alge, die in alkalischen Frischgewässern wächst. Sie besteht zu 65 bis 71% aus komplettem Protein. Das heisst, Spirulina ist ein hervorragender Eiweisslieferant. Sie gehört zu den blau-grünen Algen.

Unter den Algen ist Spirulina ungewöhnlich, da sie ziemlich genau auf dem entwicklungs-mässigen Scheitelpunkt zwischen Pflanze und Tier liegt. Man muss sie etwas höher als Pflanzen einstufen, da sie weder die harten Zellulose-Membranen besitzt, die für Pflanzenzellen charakteristisch sind, noch einen klar definierten Zellkern aufweist. Dennoch basiert ihr Stoffwechsel-system auf der Photosynthese, die für pflanzliche Lebensformen typisch ist.

Spirulina ist schon weit älter als jedes Urtier welches je die Erde besiedelt hat. Es wird geschätzt, dass Spirulina seit 3,6 Milliarden Jahren auf unserer Erde existiert. Die Tatsache, dass sie so lange die Evolution überlebt hat zeigt das ausserordentlich starke Immunsystem dieser Pflanze. Diese Wirkung wurde durch Analysen und Untersuchungen bestätigt.

Schon unsere Vorfahren wussten von den Kräften der Spirulina. Die Azteken in Mexiko ernährten sich schon davon und ernteten aus dem Texcoco-See diesen geheimnisvollen grünen Schaum. Auch die Maja-Kultur kannte den Wert der Spirulina und entwickelte Algenfarmen.

Lange Zeit wurde dann Spiurlina kaum mehr verwendet. Erst 1964 wurde diese Superalge wiederentdeckt. Ein belgischer Botaniker durchquerte mit einem Vermessungs-trupp die Sahara. Als der Trupp den Tschadsee erreichte, bemerkte er, dass die dort lebenden Menschen den grünen Schaum mit Strohkörben abschöpften, um ihn zu trocknen. Sie formten Kuchen daraus (Dihe genannt) und assen ihn. Diese Nahrung brachte den dort heimischen Menschen eine aussergewöhnliche Gesundheit und Robustheit, die in nicht weit entfernten anderen Siedlungen in keinster Weise auch nur annähernd erreicht wurde.

**3,6 Milliarden Jahre – die UR-Pflanze aus der wir entstanden sind.**

## WOZU BRAUCHEN WIR SPIRULINA?

### **Zu viel von Nichts ist auf unserem gedeckten Tisch**

Noch niemals in der Geschichte der Menschheit war es so einfach, sich ausreichend mit allen Lebensmitteln über das ganze Jahr hin zu versorgen. Normalerweise dürfte keinerlei Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen usw. eintreten.

Aber leider ist das nicht so. Bedingt durch den Raubbau auf unseren Ackerböden sind kaum noch ausreichend Mineralsalze und Spurenelemente in unseren Nahrungsmitteln vorhanden.

**Die basische Wirkung von Spirulina ist aussergewöhnlich positiv!**

### **Zivilisationskrankheiten sind die grossen Killer**

Fette und Zucker bekommen wir allerdings mehr als für uns gesund ist. Die Folgen dieser Ernährung dürfte vielen, die daran erkrankt sind, ausreichend bekannt sein: Übergewicht, Arterienverkalkung, Rheuma, Gicht, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs, Diabetes um nur eine kleine Auswahl an Erkrankungen zu nennen.

### **Die Alge liefert wertvolle, ausgewogene Vitalstoffe**

Spirulina bietet sich in erster Linie für gesundheitsbewussten Menschen als Nahrungsergänzung an. Die gan-

zen, durch Mangelerscheinungen verursachten, Krankheiten werden deutlich verringert bis ausgeschlossen. Schliesslich ist in Spirulina fast alles in wunderbarer Ausgewogenheit enthalten, was der menschliche Organismus zum Leben braucht. Von den 46 essentiellen Nährstoffen, die der menschliche Körper braucht, sind nur ganz wenige nicht enthalten. Es sind: Vitamin C, Cholin, Vanadium, Molybdän und Jod. Alles andere wird durch Spirulina abgedeckt!

### **Spirulina kann reparieren**

Schäden, die wir unserem Organismus bewusst zufügen (Rauchen oder Alkoholmissbrauch), werden gemildert, wenn wir täglich Spirulina zu uns nehmen.

### **Säure-Basen-Balance in Perfektion!**

Dass die zivilisierte Menschheit immer mehr in die Säure rutscht ist eine altbekannte Wahrheit. Ernährung, Stress, kosmetische Produkte und vieles mehr machen Sauer. Durch Spirulina wird einer Übersäuerung des Organismus stark entgegengewirkt. Bei regelmässiger Einnahme wird der Basenstoffwechsel wesentlich aktiviert. Der Übersäuerung kann damit gut entgegengewirkt werden. Spirulina ist somit eines der effektivsten Säure-Basen Regulatoren für unseren Organismus überhaupt.

## WOZU BRAUCHEN WIR SPIRULINA?

### **Spirulina - DER Entgifter!**

Spirulina hilft Schwermetalle wie Quecksilber, Kadmium, Arsen und Blei aus dem Organismus auszuschleiden. Es reinigt das Blut und sorgt für vermehrte Ausscheidung aller Toxine durch den Darm, die Blase und der Haut. Die Nieren werden ebenfalls bei der Entgiftung unterstützt und der blaue Pflanzenfarbstoff Phycocyanin schützt die Nieren vor Schäden bei der Entgiftung.

Eine Kombination von Spirulina täglich eingenommen mit BambusVitalpflastern (am besten die neue Generation) jede Nacht auf den Füßen geklebt geben der Entgiftung eine neue Dimension.

### **Stärkt das Immunsystem**

Da durch die regelmässige Einnahme von Spirulina das Immunsystem gestärkt wird, können praktisch alle Krankheiten, die durch ein geschwächtes Immunsystem entstehen, verhindert oder mindestens abgeschwächt werden. Freie Radikale werden vernichtet, bevor sie irreparable Schäden an Zellen oder DNA-Strängen anrichten können.

### **Der Darmregulierer**

Spirulina wirkt sich auch positiv auf die Darmflora aus. Sie sorgt für die Vermehrung der so wichtigen Lacto- und Bifidus-Bakterien. Bei regelmässiger Einnahme von Spirulina kann die Population der gesunden Darmflora bis um den Faktor 3 erhöht werden.

Da die Bestandteile von Spirulina unseren

meist übersäuerten Organismus wieder ins basisch/saure Gleichgewicht bringen, kann man ohne Übertreibung behaupten, dass Spirulina schwere Erkrankungen und Virusinfektionen mindestens stark vermindern oder sogar oft vermeiden kann.

### **Spirulina reguliert den Cholesterinwert**

Bei regelmässiger Einnahme von Spirulina dürfte ein zu hoher und damit schädlicher Cholesterinspiegel (LDL Wert) nicht mehr möglich sein. Es werden damit koronare Herzerkrankungen durch

**V e r e n g u n g u n d**  
Verhärtung von Arterien ausgeschlossen oder zumindest vermindert. Das Gleiche gilt für Schlaganfälle. Derzeit wird erforscht, ob bereits beschädigte Gefässe durch die Einwirkung von Spirulina wieder repariert werden können.

**Spirulina liefert zwar wenig... aber es aktiviert viel im Körper!**

### **Spirulina als Gewichtsregulierer**

Da Spirulina den Stoffwechsel positiv beeinflusst und ausserdem eine stark aufquellende Wirkung im Magen zeigt (deshalb auch immer mit reichlich Flüssigkeit einnehmen), kann man diese Algen auch zur Gewichtskontrolle einnehmen. Die hohen Anteile von Phenylalanin und Tyrosin in Spirulina können bei vielen Menschen den Hunger unterdrücken, indem sie positive biochemische Veränderungen im Gehirn hervorrufen.

## ANWENDUNG UND VERTRÄGLICHKEIT

**Spirulina ist nicht immer gut verträglich - leider**

Der einzige Nachteil der bei Spirulina immer wieder auftritt ist, dass Spirulina pur eingenommen häufig Aufstossen, ja sogar Übelkeit und Erbrechen auslöst.

**„Bei Algen krieg ich Brechreiz“  
Darum eine ausgeglichene Formatur!**

Die neue Rezeptur von Spirulina mit Kräutern nach der Ernährungsphilosophie der Fünf-Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin hilft

hier weiter. Dabei wird nicht nur ein mögliches Unwohlsein eliminiert, auch ist die biologische Verfügbarkeit aller Spirulina-Vitalstoffe nochmals verbessert. Eine Tablette mit Spirulina nach den Fünf-Elementen formuliert ist der derzeit höchste Stand der Nahrungsergänzung.

Fazit: Für mich persönlich ist „SPIRULINA“ mit das beste natürliche Nahrungsmittel, um die Gesundheit des Menschen zu erhalten oder wieder neu zu erlangen.

## ANWENDUNG DER SPIRULINA

**In Presslingen/ Tabletten ist Alge wesentlich wertvoller, weil sie von der Magensäure nicht gleich aufgespalten wird sondern den Weg noch „heil“ zum Darm findet!**

Für einen gesunden Menschen, der nur die Algen nimmt, um gesund zu bleiben, dürfte eine Menge von zirka 800-1'000 mg pro Tag ausreichend sein. Dies entspricht - je nach Tablettengröße und Konzentrat in der Regel so 8-10 Tabletten. Zur Unterstützung der Behandlung von Krankheiten sollte die tägliche Einnahme von 15 auf bis zu 30 Tabletten pro Tag gesteigert werden. Die Einnahme sollte dann min-

destens sechs Monate so eingehalten werden.

Da die Tabletten stark aufquellen, nimmt man reichlich Flüssigkeit dazu. Ein Viertel Liter Wasser, Saft oder Früchtetee ist die richtige Menge. Eine viertel Stunde vor dem Essen eingenommen, mindern sie den Hunger (wichtig bei dem Wunsch, Gewicht zu reduzieren). Es spricht zwar nichts dagegen, die Tagesration auf einmal einzunehmen, aber etwas besser ist die geteilte Einnahme dreimal täglich vor den Mahlzeiten. Da Algen nicht gerade die Geschmacksnerven positiv anregen, empfehle ich, sie unzerkaut mit der Flüssigkeit zu schlucken.

## PRAXIS-ERFAHRUNGEN

Viele Menschen bemerken schon nach ein paar Tagen eine Besserung des Allgemeinbefindens. Bis eine dauerhafte Verbesserung eintritt dauert es aber in der Regel ein, zwei oder gar mehrere Monate. Das hängt vor allem vom körperlichen Zustand des einzelnen Menschen ab.

Eine einzige Wechselwirkung gibt es bei der Einnahme von Spirulina. Wer vom Arzt aus Blutverdünner einnehmen muss, sollte vorher Rücksprache mit seinem Therapeuten nehmen. Schliesslich enthält Spirulina das Vitamin K. Der Arzt muss dieses bei der Dosierung des Blutverdünners berücksichtigen. Bei einer Einnahme von täglich 10 Tabletten Spirulina erhält der Organismus etwa 0,03 mg Vitamin K. Die nach WHO empfohlene Tagesdosis Vitamin K ist ca. 0,07 mg. Dies gilt aber für Herzpatienten zum Teil nicht.

### Nähr- und Vitalstoffe in Spirulina gegen Haarausfall

Spirulina ist reich an Eisen, Selen, Vitamin A und B12. Es sind aber noch viele weitere Stoffe enthalten. Darunter findet man auch einen hohen Anteil an den sogenannten Antioxidantien, welchen ein Anti-Age Effekt nachgesagt wird. Spirulina enthält einen hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren, also diesen Eiweissbausteinen, die nicht vom Körper selbst

hergestellt werden können. Besonders die Gruppe der B Vitamine hat einen grossen Wert gegen Haarausfall. Auch bei den Mineralstoffen kann Spirulina punkten. So enthält Sie wie bereits erwähnt viel Eisen und Zink. Die Inhaltsstoffe sind biologisch gebunden und können so vom Körper besser verwertet werden als wenn man auf "künstliche" Mineralstoffe und Vitamine zurückgreift. Folgende Vitamine und Mineralstoffe sind in Spirulina enthalten:

**Viel ist nicht immer besser!  
Das RICHTIGE ist entscheidender!**

- Beta Carotin (Provitamin A)
- Thiamin (B1)
- Riboflavin (B2)
- Niacin (B3)
- Pantothensäure (B5)
- Pyridoxin (B6)
- Cobalamin (B12, bioaktiv)
- Vitamin E (alpha-Tocopherol)
- Kalzium
- Magnesium
- Kalium
- Eisen
- Selen
- Jod
- Zink
- Natrium



## REZEPTUR SPIRULINA

**In YIN und YANG ausbalanciert ist jedes Lebensmittel für den Körper besser verfügbar!**

Die Resorbierbarkeit von Vitalstoffen aller Art hängt von der Bioverfügbarkeit des einzelnen

Präparates ab. Durch die Harmonisierung nach den Fünf-Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin wird jede Speise, Mahlzeit, Nahrungsergänzung wie auch Hautpflegeprodukte harmonisiert und somit vom Körper viel besser

aufgenommen. Die Bioverfügbarkeit

steigt deutlich. Spirulina ist von Haus aus bitter und gehört somit zum Element Feuer. Viele Menschen vertragen das bittere Pulver nicht gut. Deshalb ist es vorteilhaft, wenn Spirulina mit weiteren Kräutern oder Gewürzen zusammengemischt wird. Durch eine ausgewogene Rezeptur nach der Lehre der Fünf-Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Spirulina bekömmlicher. So ist auch garantiert, dass alle Wirkstoffe der Spirulina Platensis wirklich im Körper resorbiert werden können.

