

Twee Algen als Levensmiddel

mei 2011

1. Gezondheidsvoordelen van chlorella en spirulina.

Chlorella en spirulina zijn algen, en zijn wonderbaarlijke voedselbronnen op aarde. Ze brengen verbazingwekkende gezondheidsvoordelen en voedingsprestaties met zich mee.

- Het is een betere bron voor eiwitten dan vlees (naar verhouding 12 keer meer). Het is een complete bron voor eiwitten en bevat tevens mineralen in een goede verhouding (itt. vlees).
- Phytonutriënten helpen het lichaam zenuwbeschadigingen te herstellen en op te bouwen in de hersenen en zenuwstelsel.
- Chlorella en spirulina hebben laten zien kanker te kunnen terugdringen.
- Ze hebben een hoog gehalte aan essentiële vetzuren zoals GLA, die vaak in ons eten ontbreken, en belangrijk zijn voor gezonde hersenfuncties.
- Ze hebben verbazende gezondheidsverbeterende aspecten om gezond te blijven, te herstellen na een ziekte, lichaamsfuncties en processen te verbeteren, maar ook om afvalstoffen en ongewenste stoffen te helpen afvoeren.

Beiden zijn microscopische plantjes, micro-algae, die in vers water groeien. Ze zijn de eenvoudigste levensvormen op aarde en waren er al voordat er dieren waren. Deze algen bevatten een verbazend scala aan voedingsstoffen: vitamines, mineralen, sporenelementen, essentiële vetzuren, eiwitten, nucleïnezuren (RNA, DNA), chlorofyl, en grote verscheidenheid aan phytochemicals. We denken dat deze algen alles bevatten wat wij als mensen nodig hebben aan voedingsstoffen, blijkbaar ook nog in de juiste verhoudingen.

Belangrijke bestanddelen

Chlorella en spirulina voorzien ons en onze dieren van meer dan 50 vitale voedingsstoffen die noodzakelijk zijn voor onze gezondheid: o.a. vitamine B-complex (waaronder B12), vitamines A, C, D en E, mineralen als calcium, ijzer, magnesium en zink (in voldoende grote hoeveelheden), natuurlijke pigmenten (phytonutriënten) als carotenoïden (oranje), xanthophyllen (geel), phycocyanine (blauw) en chlorofyl (groen), essentiële en niet essentiële vetzuren (o.a. gamma-linoleenzuur), enzymen en alle 8 essentiële aminozuren. Belangrijk van bijv. deze vitamines is, dat ze in hun natuurlijke vorm (en natuurlijke omgeving) aanwezig zijn, ze zijn beter opneembaar en effectiever dan de synthetische variant. Weinig voedingsmiddelen in de natuur zijn zo compleet opgebouwd en alle voedingsstoffen zijn ook nog eens in die vorm die het menselijk lichaam nodig heeft of makkelijk te absorberen zijn. Met een mooie term: de biobeschikbaarheid (bioavailability) van spirulina is uitzonderlijk.

Samenvattend

Chlorella en spirulina is totaal Voedsel.

Men heeft verbeteringen gezien bij het immuunsysteem, de darmflora, de stofwisseling, de ontgifting, een versnelde genezing, geeft bescherming bij straling, helpt bij voorkomen van degeneratieziektes, bij behandelingen van Candida albicans, geeft verlichting van reumatische pijnen en helpt bij het succes van verschillende programma's om gewicht te verminderen.

2. Chlorella Pyrenoïdosa (vulgaris)

Groene zoetwateralgen, over algen bestaan de gekste verhalen, de ene groep aanbidt ze, de andere veracht ze. Maar wat zijn het werkelijk?

Dr. Jensen, een Amerikaanse natuurarts met meer dan 60 jaar praktijkervaring, honderden rapporten,

boeken e.v.a. is de man die chlorella in de belangstelling heeft gebracht. Toen Dr. Jensen Charlie Smith, de oudste levende Amerikaan, ging bezoeken, was Charlie 135 jaar oud. Hij was gezond, helder van geest en had een buitengewoon geheugen.

Dr. Jensen's eerste vraag was "Wat was je voedsel de laatste dertig jaar?" De reactie van Charlie was: "sardines uit blik en crackers..."

Dr. Jensen kon zijn oren niet geloven, maar na wat speurwerk ontdekte hij dat sardines het voedsel waren met het hoogste gehalte aan RNA (Ribo-Nucleïne-Factor). Het eten van voeding met een hoog RNA/DNA-aandeel zorgt voor het herstel en de produktie van menselijk RNA/DNA. Men gelooft dat het verval of beschadiging van RNA en DNA in de cellen de belangrijkste factor is in veroudering en degeneratieziekten.

Het blijkt uit onderzoeken, dat chlorella pyrenoidosa, een groene, eencellige zoetwateralg, een echte kern heeft, verder ontwikkeld is dan andere groene algen, de hoogste kwaliteit RNA/DNA bevat (en misschien wel de grootste hoeveelheid van alle levende organismen, tvg: sardines 0,59% - chlorella 10%).

Maar er is nog een andere buitengewone eigenschap van chlorella, genoemd de "chlorella groeifactor" (CGF), het is een eigenschap die wetenschappers van over de gehele wereld bezig houdt.

Wetenschappers vinden geen antwoord op de vraag waarom chlorella sneller groeit dan om het even welk ander voedingsmiddel dat door de mens wordt gekweekt. Chlorella verviervoudigt zichzelf iedere 20 uur. Wanneer de CGF door de mens wordt geconsumeerd, verhoogt het vermogen weefsels te herstellen en te genezen aanzienlijk. Bovendien stimuleert het de groei van oa. de lactobacillus (gewenste bacteriën) in de darm en de algehele darmflora.

Andere kenmerken van chlorella:

- hoog chlorofylgehalte: het behoort tot de 3 planten met het hoogste chlorofylgehalte, belangrijk bij reinigen en ontgiften.
- hoog B12-gehalte: chlorella en enkele andere algen zijn de enige plantaardige bronnen die een beduidende hoeveelheid B12 bevatten.
- hoog eiwitgehalte: vlees, vis, kip bevatten 18 tot 25% - gedroogde chlorella bevat 60% eiwit.
- hoog ijzer- en calcium-gehalte: één eetlepel chlorella voorziet in 320% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid ijzer en 120% van calcium. Het ijzer verbindt zich met de chlorofyl, dat vervolgens unieke eigenschappen krijgt voor de aanmaak van menselijke bloedcellen. De zuurstof-toevoer naar spieren en hersenen wordt bevorderd.
- bevat een zeer groot aantal aminozuren.
- bevat veel zink, een belangrijke katalysator voor zeer veel lichaamsverrichtingen en is ook een belangrijke voedingsstof voor de hersenen.
- bevat veel foliumzuur, bijna 2 keer zoveel dan runderlever.
- iedere cel bevat van nature eiwitten en vezels, chlorofyl, vitamines, mineralen, sporenelementen, aminozuren en bijzondere voedingsstoffen als de Chlorella Groei Factor, de celwand, en DNA en RNA. Het is deze unieke combinatie van werkzame stoffen in één organisch geheel, die het lichaam in staat stelt om weer evenwichtig te functioneren, zich beter te verdedigen, de zuurgraad van het bloed te optimaliseren en de invloed van ziekteverwekkende bacteriën te beperken.
- Chlorella is een micro-alg die geclassificeerd wordt bij de planten, het is de oudste en kleinste plant op aarde die we kennen!
- Chlorella heeft een éencellige structuur, is bolvormig en is 2 tot 8 micrometer groot, dit komt overeen met de afmeting van onze rode bloedlichaampjes.
- Iedere chlorella-cel is omgeven door een celwand, de celkern is goed afgebakend en bevat een grote hoeveelheid genetisch materiaal.

Uit onderzoek

Chlorella lijkt alles te hebben dat de gezondheid kan heropbouwen. Hier zijn slechts enkele voorbeelden

van chlorella opgesomd. Er zijn honderden wetenschappelijke verslagen uit Japan en de VS over de gezondheidsvoordelen van chlorella. Op dit ogenblik is chlorella het meest verkochte gezondheidsvoedingsmiddel in Japan en neemt er sinds 1985 ongeveer de plaats in van gerstgrassap.

Het is naïef te verwachten dat één of twee gram chlorellapoeder de 'fouten' in de dagelijkse voeding kunnen opvangen. Het lichaam heeft simpelweg moeite haar balans te houden bij het nuttigen van geraffineerd voedsel.

In de voedingstherapie met deze supergroenen wordt een dagelijkse dosis van minimaal 5 gram aanbevolen, terwijl in bepaalde gevallen tot 15 gram (2 eetlepels) zuiver sapconcentraat wordt aanbevolen. In deze hoeveelheid is het aanbod betekenisvol genoeg om wezenlijke celvernieuwing en aanvulling van de tekorten te bewerken. Mike Adams stelt 5 g als onderhoudsdosis voor.

De naam "chlorella" klinkt veel mensen misschien onbekend in de oren en kan niet rekenen op de populariteit en bekendheid van bv. spirulina. In tegenstelling tot China en Japan is chlorella in Europa nog redelijk onbekend. Pas in het midden van de 20e eeuw is men grondige wetenschappelijke studie beginnen te maken van de algen. Intussen zijn de ontdekkingen over deze buitengewone alg enorm toegenomen. Sedert de oertijden bevolken ongeveer 26.000 soorten vrij zwemmende of vastgroeïende algen de aarde. Algen bezitten een enorm vermogen zich aan te passen en gedijen zelfs onder extreem ongunstige klimaat omstandigheden zoals in gletsjers en andere woeste omstandigheden.

Sinds de 19e eeuw worden algen in grotere hoeveelheden verbouwd en verwerkt als voedings- en geneesmiddel. De kennis over de geneeskracht van algen gaat terug tot Chinese bronnen, waarvan sommige 5000 jaar oud zijn. Op grond van hun rijkdom aan eiwitten, vitamines, mineralen en sporenelementen behoren verschillende meer-algen in enkele Aziatische kustgebieden ook vandaag nog tot de basis-voedingsmiddelen.

Dankzij hun hoge chlorofylgehalte veranderen zij met de hulp van zonlicht koolstofdioxide en water in zuurstof (O₂) en organische stoffen w.o. druivensuiker. Dit proces, de fotosynthese is de basis van het leven op aarde. Indien de algen het koolstofdioxide uit de atmosfeer onttrekken, verschaffen zij een waardevolle bijdrage voor de vermindering van het broeikas-effect.

Algen geven zwavelhoudende gassen af, die in de atmosfeer condensatiekernen voor wolken worden. Ze verbruiken aan de wateroppervlakte grote hoeveelheden koolstofdioxide uit de lucht en geven zuurstof af aan de atmosfeer.

Door de aanwezigheid van algen wordt de oppervlaktetemperatuur van water licht verhoogd, wat ook gunstig is voor de opbouw van regen. Dankzij de grote oppervlakten met algen wordt de zonnestraling niet gereflecteerd, maar grotendeels geabsorbeerd.

Biologie

Algen zijn planten die geen bloemen, geen zaden, geen bladeren noch wortels hebben. Het zijn microscopisch kleine, slechts weinige micrometers groot, eenvoudige eencelligen, tot en met de hooggeorganiseerde, boomgrote algen, die in grote oppervlakten de onderzeese wouden vormen. Meren, zeeën, rivieren, plassen, maar ook natte gebieden, moerassen en vochtige bodem, vochtige boomstronken e.d. zijn de hoofdbiotop van de meeste soorten algen.

Men onderscheidt twee soorten voor consumptie:

- de zeewateralgen: spirulina en aphanizomenon
- de zoetwater-algen zoals: chlorella, scenedesmus en dunaliella

Zeealgen

Onder het begrip "Thalasso therapie" (Grieks: Thallassa = zee; therapeia = therapie) verstaat men de medische en de cosmetische aanwending van zeealgen en andere waardevolle natuurlijke stoffen uit de zee. Het zoutgehalte van de zee heeft een wezenlijke invloed op de voedingsstoffen van de zeealgen. Alle zeealgen beschikken over een hoog eiwit- en jodiumgehalte. Het jodiumgehalte is het belangrijkste onderscheid dat we moeten maken tussen zee- en zoetwateralgen. Het 'hoge' jodiumgehalte is relatief, maar toch moet men daar tegenover stellen dat onze behoefte uiterst klein is. Over het algemeen kan men stellen dat het wekelijks gebruik van enkele grammen gedroogde zee-algen of verse zee-algen

probleemloos verloopt. Dulze, kelp, alaria e.a. kunnen in slaatjes, sausjes, soepen e.d. verwerkt worden. Een te hoge inname van jodium kan vooral bij gevoelige schildklier en diverse schildklier ziekten ongunstige resultaten geven. Bij een tekort aan jodium is een voeding met toevoeging van zee-algen probleemloos toepasbaar.

Zoetwateralgen

Afgezien van hun zeer lage jodiumaandeel, bevatten zoetwateralgen als chlorella hoogwaardige stoffen in zeer geconcentreerde vorm. Als eiwitleverancier zijn zij van onschatbare waarde, omdat het lichaam voor zijn weefselvernieuwing er gebruik van maakt.

Zoetwateralgen zijn bijzonder betrouwbaar wegens hun gecontroleerde aanbouw en omdat ze zich met een ongelooflijke snelheid vermeerderen. De zoetwateralg chlorella pyrenoidosa kan zich binnen de 24 uur tot het 40-voudige vermeerderen.

Eukaryonten

In de cellen van de eukaryonten bevindt zich het gezamenlijke erfelijk materiaal in een celkern, die op zijn beurt omsloten is door een celmembran. Tot de eukaryonten behoren de levensvormen als de menselijke, dierlijke, plantaardige en enkele algensoorten, w.o. ook chlorella.

Eukaryonte algen bezitten in zich 'organen' voor de fotosynthese, de zgn. chloroplasten. Het in de cellen opgestapelde chlorofyl is zeer dicht opengestapeld en hooggeconcentreerd, zodat een efficiënte benutting van het zonlicht mogelijk is.

Prokaryonten

In vergelijking met eukaryonten zijn prokaryonten primitieve organismen, waarvan de cellen noch celkern, noch organen bevatten. Het gezamenlijke erfelijk materiaal ligt vrij verspreid in de cel, het cytoplasma.

Chlorofyl of bladgroen

Geen plant op aarde bezit zoveel chlorofyl als de chlorella-alg. De hoeveelheid is 3 tot 5 maal hoger dan in spirulina. Er is bijna niets beters om mee te reinigen en te ontgiften.

Chlorofyl vergemakkelijkt het verteren van voedingsstoffen als eiwitten en remt de groei van ongewenste bacteriën. Met chlorella wordt elke behandeling tegen darm- en maagklachten effectief ondersteunt. Zij helpen mee bij de handhaving van een natuurlijk evenwicht in de darmflora. Een goede darmflora is de voorwaarde voor een optimaal werkend immuunsysteem. Er vindt daardoor dan ook een betere opname van mineralen en voedingsstoffen plaats. Tevens spelen chlorofyl en andere phytonutriënten een actieve rol bij de celstofwisseling.

Chlorofyl helpt het calciumgehalte in het bloed op peil te houden en verbetert de opname van ijzer, het zuivert en maakt het bloed krachtiger. Helpt om zware metalen te verwijderen en ondersteunt de leverfuncties.

Chlorella Groei Factor

Een bijzondere voedingsstof die verantwoordelijk is voor de ongeëvenaarde snelle celdeling van chlorella. De C.G.F. blijkt in het bijzonder de werkzaamheid van DNA en RNA in het menselijk lichaam te optimaliseren en haar cellen meer bescherming te bieden tegen giftige stoffen. Stimuleert sterk het immuunsysteem, helpt bij reparatie van het gehele zenuwstelsel en helpt bij het behandelen van hersen-degeneratie.

DNA en RNA

Bij vernieuwing, groei en herstel van lichaamscellen zijn DNA en RNA onmisbaar. Het lichaam maakt deze uiterst belangrijke nucleïnezuren zelf aan, een kwaliteit die met het ouder worden geleidelijk verminderd. In feite werkt een tekort veroudering in de hand en ook de immuniteit wordt verzwakt. Een te kort ontstaat door te weinig beweging, stress, milieuverontreinigingen en arm voedsel. Voor goede gezondheid en lange levensduur is het daarom belangrijk deze nucleïnezuren aan te vullen.

Chlorella bevat een zeer hoog gehalte aan DNA en RNA. Het lichaam heeft daarom minder energie nodig om ze te benutten. Het vertraagt de gevolgen van het ouder worden en is een krachtige ondersteuner bij de behandeling van ouderdomsklachten en geeft het immuunsysteem een goede opkikker.

3. Spirulina

Spirulina is de botanische naam voor een spiraalvormige blauwgroene microalg *Arthrospira platensis*, kleiner dan 125 micrometer. Het Latijnse woord "spirulina" betekent 'kleine spiraal' en verwijst naar de spiraalstructuur van het algje. Algen zijn één van de oudste levensvormen op aarde, zijn al meer dan 3,5 miljard jaar op onze planeet en zijn bijna overal te vinden, in water, in de grond, op rotsen, op planten. Er zijn meer dan 25.000 soorten algen, van een enkelvoudige cel tot een reusachtige kelp van 50 meter. De blauwgroene alg zoals spirulina is de meest eenvoudige. Zij behoort tot de rijkste natuurlijke vitaminen en mineralenbronnen ter wereld.

Waar groeit spirulina?

De spirulina-alg kan alleen in vers water gedijen, alkalisch water met een pH waarde ca. 9 - 11 (drinkwater heeft een pH van 7). Het is geen zee-alg. Spirulina leven op warme plekken en komen oa. van nature voor in Tsjaad- en Nakuru meer, oostelijk Afrika (Great Rift Valley) en in Lake Texcoco in Mexico. Tegenwoordig worden spirulina en chlorella steeds meer gekweekt in speciale zout- of zoetwater bassins, 'water-farmen' in de subtropische gebieden rond de 20e breedtegraad. Het kan alleen groeien als er volop zon is en de watertemperatuur rond de 30 graden ligt. De belangrijkste kwekerijen liggen in Hawaï, Californië, Thailand, Taiwan, India, Japan, Mexico en China. Goede (biologische) kwaliteit spirulina moeten voldoen aan strenge regelgeving en worden verbouwd in absoluut schone omgeving waar de zomer en wintertemperatuur optimaal is voor het groeien.

Wat is spirulina voor ons?

Spirulina is net als de chlorella alg een bron van hoogwaardige voedingsstoffen.

Algen oogsten zonlicht, ze nemen heel veel zonne-energie op. Ze transformeren zonlicht tot levende materie veel efficiënter dan andere planten. Dus, als je spirulina eet, eet je licht.

- Het is een volwaardig-voeding, een compleet-voeding, een echt Levensmiddel
- Levert hoogwaardige voedingsstoffen: eiwitten, aminozuren, vitaminen, mineralen, essentiële en niet essentiële vetzuren, phytonutriënten en dit in verhouding tot andere levensmiddelen in hoge concentraties (het is geen technisch samengesteld product zoals bijv. een multivitamine)

4. Gezondheidsvoordelen op een rij

- Stimuleren en versterken van het immuunsysteem
- Reinigen, versterken en opbouwen van het lichaam
- Bevorderen van de opname van mineralen en vitaminen
- Verbeteren van de concentratie
- Bevorderen van een natuurlijke stoelgang
- Zuiveren en ondersteunen het herstellend vermogen van de huid
- Bevorderen het herstel na ziekte en zware inspanningen
- Spirulina heeft geen cellulose, daardoor heel makkelijk verteerbaar en opneembaar, zelfs mensen met darmproblemen kunnen spirulina goed verwerken
- Ondersteunen bij dieet of reinigingskuur
- Goed voor bloed en bloedsomloop
- Geeft extra energie, hebben gunstige invloed op het algehele uithoudingsvermogen
- Bij voorjaars- en najaarsmoeheid
- Versterken de levenskracht van mens en dier

Aantoonbaar effectief bij:

- kanker (alle vormen)
- zwaarlijvigheid
- diabetes
- hypoglykemie
- depressie
- reuma
- leveraandoeningen
- maagzweren
- aambeien
- darmfuncties en -flora
- astma en allergieën
- hoge bloeddruk
- verstopping
- infecties
- ontstekingen aan gewrichten
- bloedend tandvlees
- slechte adem en lichaamsgeuren
- degeneratieziekten
- te korten aan voedingsstoffen
- hersenfuncties

Vooraf geschikt voor:

- mensen met verminderde vertering en opname (algen zijn makkelijk te verteren en te verwerken)
- mensen met verminderde vitaliteit en bloedarmoede
- mensen die veel vlees eten (algen eiwit is makkelijker te verteren en hebben een betere mineralen evenwicht)
- mensen die geraffineerd voedsel eten (hier zitten geen mineralen ed. meer in)
- mensen die medicijnen kregen voorgeschreven (spirulina beschermt nieren en lever)
- mensen die overgewicht hebben
- mensen die lichamelijk werk doen of trainen
- mensen met weinig energie (uitgeput, vermoeid, ..)

Het immuunsysteem / gebrekkige weerstand

Onderzoek heeft aangetoond dat chlorella en spirulina (mn. GLA en RNA/DNA) het immuunsysteem doeltreffend versterkt door de activiteit te verbeteren van T- en B-cellen (tegen virus en andere indringers) en macrofagen, die kanker en celoverblijfselen vernietigt. Daarom werken deze algen uitstekend als onze weerstand het wat minder doet en om sneller te herstellen na een ziekte. Is men al een goede gebruiker van chlorella en spirulina en wordt men ziek, dan is de ziekte minder ernstig en minder lang.

Zomer of winter, altijd in conditie?

Om jong en fit te blijven mogen algen jaarlijks worden aanbevolen. Als de R in de maand komt, zijn ze een betere steun dan eender welk prikkelmiddel om het lichaam vitaal te houden, omdat het een heel, compleet voeding is.

Voedingssystemen

Een gebrek aan B12 is een frequent voorkomend probleem in veganistische voedingssystemen. Gebrek aan B12 kan leiden tot een moeilijk te behandelen vorm van anemie en hersen- en zenuwbeschadiging, met soms neurologische beschadiging tot gevolg. Een B12-gebrek kan niet makkelijk herkend worden, vooraleer de beschadiging zich laat zien.

Overgewicht / obesitas

Door het lichaam te geven wat het vraagt nl. voedingsstoffen, komt het lichaam weer tot een bepaalde rust, zodat de sterke neiging om (geraffineerd) koolhydraatrijk voedsel te eten afzwakt. Belangrijk te beseffen dat hier goede voorwaarden gecreëerd worden. De eetstijl dient ook onder de loep genomen te worden om de algehele stofwisseling vlotjes te laten verlopen. Alles gaat dan weer beter werken.

Huidklachten

Bij acné en andere huiduitslag, herpes, aangeboren besmetting met herpes-virussen met soms lever- en miltvergroting, het virus van Epstein-Barr met gecompliceerde immunreactie, doorligplekken, bestralingswonden, etteringen, zweren, te veel of te weinig zweten en voor het helen van wonden. In het algemeen voor een gezonde groei en onderhoud van huid, haar en nagels, en het verminderen van rimpelvorming.

Hart en Bloedsomloop

Aderverkalking, bloedarmoede, hoge en lage bloeddruk. Bij gebruik van bijv. chlorella worden in het algemeen de lichaamsweefsels elastischer en veerkrachtiger. Het hart bijv., maar ook cholesterol vermindert, voorkomt atherosclerose en beschermt het vatenstelsel. Helpt om de pH balans te optimaliseren. De pH waarde van het bloed is een kritische factor in de menselijke gezondheid. Onze eetgewoontes met geraffineerde producten veroorzaken een onbalans.

Stofwisseling, Hypoglykemie, Diabetes

Zwakke leverfunctie, slechte adem, slechte lichaamsgeuren, vergiftiging darmstelsel, maag- en darmzweren. In het algemeen verbeteren spijsvertering en stofwisseling, met name door de vernieuwende impuls op de celstofwisseling. Chlorella en spirulina hebben sterke gunstige invloeden op het regelen van de bloedsuikerspiegel.

Tijdens vasten en afslankkuren zijn algen een garantie voor de noodzakelijke voedingsstoffen.

Ademwegen / infecties

Bij alle verkoudheden, infecties en ontstekingen in het gebied van luchtwegen, neus, keel en oor, ontsteking van neusbijholte en voorhoofdsholte, regelmatige neusbloedingen, ontsteking van bovenkaakholte, tandvleesontsteking, angina met zweer- en membraamvorming en ontsteking van het mondslijmvlies. De algemene weerstand tegen kouvatten, infecties en ontstekingen wordt verbeterd.

Skelet, spieren en weefsels

Bij alle reumatische klachten, zwakte van spieren, kapselbanden en bindweefsels, zwakte van wervelkolom en degeneratie van kraakbeenweefsel.

Vermoeidheid, stress en te hoge werkdruk

Door de zuiver natuurlijke voedingsstoffen, het reinigende vermogen én de weerstandsverhogende eigenschap bewijzen chlorella en spirulina bij vele gebruikers het nuttige effect bij vermoeidheidsverschijnselen. Veel gebruikers ervaren na enige tijd dat hun energie weer terugkomt. Men ziet niet meer tegen de dag op en ligt 's avonds niet meer totaal uitgeblust op de bank.

Gebrek aan concentratie

Bij het ouder worden verslechtert de informatie-overdracht naar de opeenvolgende cellen en daardoor worden de cellen minder vitaal. Er kan een gedeelte van de erfelijke informatie verloren gaan. Dankzij de hoge gehalten DNA en RNA in chlorella kunnen die gevolgen worden tegengegaan. Nieuwe cellen blijven langer vitaal. Chlorella heeft zijn waarde bewezen bij gebrek aan concentratie en ouderdomsklachten.

Ouderdomsklachten

Veel klachten kunnen worden samengevat onder ouderdomsklachten, of verergeren en overlappen elkaar door de gevolgen van ouderdom. Bij het afnemen van de lichamelijke en geestelijke vitaliteit spelen bloedsomloop, doorbloeding en afvoer van afvalstoffen een grote rol. Ook medicijnen hebben ongunstige bijwerkingen. De spijsvertering wordt minder en de darmen krijgen het zwaarder te verduren, zo ook het stelsel van nieren, blaas en urinewegen. Bovenal werkt het proces van celdeling in een geleidelijk versnellend tempo veroudering en verlies aan vitaliteit in de hand.

Milieu-invloeden

Chlorella bevat stoffen (celwand) met een bijzondere eigenschap: ze binden gifstoffen als aluminium, kwik, cadmium, arsenicum, bestrijdingsmiddelen en Pcb's, en kunnen zo veilig uit het lichaam worden verwijderd.

Dagelijks gebruik

Waarom en wanneer zouden wij eigenlijk Algen moeten gebruiken? Ons huidig voedsel is helaas niet meer zo rijk aan alle voedingsstoffen die wij nodig hebben. Dat komt door de vele bewerkingen, maar ook omdat onze landbouwgronden steeds minder mineralen bevatten (door gebruik van kunstmest en bestrijdingsmiddelen bv.), allerlei chemische stoffen in voeding, en de bewuste keuze van oogstbaarheid, uiterlijk en bewaarbaarheid van gewassen ipv. op voedingsstoffen te selecteren. Ook onze huidige (drukke) levensstijl met regelmatige stress en onregelmatige werktijden, te snel of vaak buiten de deur

eten, en te weinig uitgebalanceerd voedsel vraagt meer essentiële voedingsstoffen dan vroeger. Anderzijds wordt ons (oa. door de reclamewereld) verkeerde voedingsgewoontes aangeleerd, zoals fastfood, voornamelijk vet- en suikerrijk voedsel. Als het lichaam overbelast wordt met dit soort voedsel, neemt het niet meer de benodigde voedingsstoffen op. Het lichaam raakt uitgeput, met gevolg dat men geprikkeld wordt om toch meer te eten.

Een natuurlijk eten geeft een voldaan gevoel, stelt het lichaams-echte-honger naar voedingsstoffen tevreden. Belangrijk hierbij is ook het informatie-deel van voeding voor het lichaam. Het moet goede informatie bevatten. We moeten breder kijken dan alleen grondstoffelijke aspect. Zo worden wij weer herinnerd aan de kracht en wijsheid van natuurlijk voedsel.

Iedereen kan algen gebruiken, zeker als je wat meer energie of weerstand nodig hebt. In het bijzonder ouderen, (top)sporters, chronisch zieken, rokers, alcohol-verslaafden, mensen met een hoge werkstress of een slecht eetpatroon, zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven. Zelfs mensen die fit en gezond zijn zouden eigenlijk 2 x per jaar een kuurtje spirulina moeten doen om te ontgiften, bij te tanken en gezond te blijven. In de beauty- en lichaamsverzorgingssector komen alle boven-genoemde categorieën mensen. En iedereen kent ergens wel deze regel: echte schoonheid komt van binnenuit. Dus als je goed zorgt voor de inwendige mens (goede voeding, bewegen, op tijd rusten) laat zich dit ook aan de buitenkant zien. Als je gezond en fit bent en je zo ook voelt, straalt je huid dat natuurlijk uit!

Mike Adams (truthpublishing) geeft de volgende aanwijzingen voor iemand van 70 kg:

- onderhoudsdosis 10 g spirulina; 5 g chlorella.
- bij ziekte: 20 g spirulina, 10 g chlorella.

Verder nog...

- Spirulina is met chlorella een van de meest krachtige, voedzame en geconcentreerde groene voedingsmiddelen.
- Licht energie in zongerijpte levensmiddelen reguleren en harmoniseren alle lichaamsprocessen, brengen de cellen in een hogere frequentie en verhogen de vitaliteit.
- Spirulina bijv. bestaat uit ruim 60% complete, hoogwaardige eiwitten, die bijna volledig en veel makkelijker door het lichaam opgenomen worden dan vlees (15 - 25 %).
- De eiwitten in spirulina zijn biologisch compleet. Dit wil zeggen dat alle acht essentiële aminozuren aanwezig zijn in de juiste verhouding.
- Een betere bron voor eiwitten is er niet.
- Chlorella en spirulina zijn zeer rijke bronnen van verscheidene belangrijke phytonutriënten, bijv. carotenoiden, essentiële vetzuren als gamma linoleenzuur (GLA), vitamine B12.
- Spirulina bevat, in vergelijking met vetrijke diereiwitten, maar 5 tot 6% vet, dat voornamelijk bestaat uit onverzadigde vetzuren, waaronder linolzuur en GLA. Op moedermelk (voor groei en ontwikkeling) na is spirulina de beste bron voor GLA (andere zeldzame bron van GLA is teunisbloem).
- Spirulina bevat meer bèta-caroteen dan menig ander voedingsmiddel.
- Chlorella en spirulina bevatten vooral die voedingsstoffen die in ons huidig voedingspatroon veelal ontbreken.
- Spirulina is een zeer oud voedingsmiddel, dat bekend was bij de Azteken en natuurvölker in Afrika, zoals de Kanembu bij het Tsjaadmeer.
- Algen zijn een uniek, natuurlijk én veilig voedingsmiddel voor jong en oud.
- Voedingsaanvulling met het beste van de voeding zelf is te verkiezen boven chemische suppletie.
- Voeding en voedingsstoffen niet zien als geïsoleerde delen, maar als een complexe samenhang in bepaalde verhoudingen.
- Veelzijdige werking chlorella en spirulina, door een breed scala aan voedingsstoffen maken algen tot een kwalitatief hoogstaand voedingssupplement. Een effectieve ondersteuner bij zowel natuurlijke als conventionele behandelingen of een combinatie daarvan.

Eet lichter, eet minder, leef lichter, verhoog je energieniveau.

Als je meer over spirulina en chlorella wilt lezen en weten kun je gratis boeken vinden op de eerste twee websites:

- www.spirulinasource.com
- www.truthpublishing.com
- www.nutrex-hawaii.com
- www.cyanotech.com/spirulina.html

Zie voor de grote en bijzondere voordelen van het gebruik van **chlorella** in combinatie met **spirulina** de website www.chlorellafactor.com, bij deze combinatie is er werkelijk sprake van synergie!

Voedingswaarde per 100 gram Chlorella pyrenoidosa (vulgaris) (in mg)					
		Vitaminen	mg	Aminozuren	mg
proteïne	60,8 g	A retinol	10,3	alanine	4220
koolhydraten	17,3 g	A alfa caroteen	27	arginine	3270
vetten	10,5 g	A beta caroteen	223	aspartic acid	5060
		B1 thiamine	1,6	cystine	270
calcium	275	B2 riboflavine	5,1	glutamic acid	6600
fosfor	853	B3 niacine	0,06	glycine	3340
ijzer	108	B6 pyridoxine	1,3	histidine	1100
jodium (Korea)	1,2	B12 cyanocobalamin	0,17	isoleucine (e)	2210
kalium	17	C	18,9	leucine (e)	5170
koper	0,14	D	0,6	lysine (e)	3680
magnesium	216	E tocopherol	9,3	methionine (e)	870
mangaan	3,8	K1	1,3	phenylalanine	2930
natrium	25	biotine	0,1	proline	2460
zink	210	choline	230	serine	2380
		foliumzuur	0,028	threonine (e)	3120
carotenoiden tot.	936	inositol		tryptophan	2820
luteine	449	Pantothenic acid	1,3	tyrosine	1970
zeaxanthin	31			valine (e)	3370
chlorofyl	3780.				
chlorofyl A	1749	beta glucaan	1000		
xanthofyl	302	DNA	430	linoleic acid	221
		RNA	3100	alfa-linolenic acid	577
		CFG	1500		
Getallen zijn indicatief: afhankelijk van de herkomst kunnen de verschillen in voedingswaarde groot zijn. Verschillende bronnen, oa. Naturland, yaeyamachlorella.co.in, klinghardtacademy.com					
Korea: deze chlorella bevat wel jodium.					

Voedingswaarde per 100 gram Earth Food Spirulina					
		Vitaminen	mgram	Aminozuren	gram
Calorieën	382	A (beta carotene)	230000 IU	Alanine	4,7
Vet	7,1 g	C	0	Arginine	4,3
Koolhydraten	15,5 g	E (a-tocopherol)	10 IU	Aspartic	6,1
Eiwit	55 g	K	2	Cystine	0,6
		B1 (thiamin)	3,5	Glutamic	9,1
Mineralen	mgram	B2 (riboflavin)	4,0	Glycine	3,2
Calcium	700	B3 (niacin)	14,0	Histidine	1,0
IJzer	100	B6 (pyridoxine)	0,8	Isoleucine (e)	3,5
Phosphor	800	B12 (cyanocobalamin)	0,2	Leucine (e)	5,4
Magnesium	400	Foliumzuur	0,01	Lysine (e)	2,9
Zink	3	Biotin	0,005	Methionine (e)	1,4
Selenium	0,1	Panthenic acid	0,1	Phenylalanine (e)	2,8
Koper	1,2	Inositol	64	Proline	2,7
Mangaan	5			Serine	3,2
Chroom	0,25			Threonine (e)	3,2
Natrium	900	Natuurlijke pigmenten	mgram	Tryptophan (e)	0,9
Kalium	1400	Phycocyanin (blauw)	14000	Tyrosine	3,0
Germanium	0,6	Chlorophyll (groen)	1000	Valine (e)	4
Jodium (Hawaii)	0,5	Carotenoiden (oranje)	370		
Essentiële vetzuren	mgram	Carotenes	200		
C 14:0 Myristic	10	- Beta carotene	170		
C 16:0 Palmitic	2440	- Andere Carotenes	30		
C 16:1 Palmitoleic	330	Xanthophylls (geel)	170		
C 17:0 Heptadecanoic	20	- Myxoxanthophyll	70		
C 18:0 Stearic	80	- Zeaxanthin	60		
C 18:1 Oleic	120	- Cryptoxanthin	10		
C 18:2 Linoleic	970	- Echinenone	10		
C 18:3 Gamma-linolenic	1350	- Andere Xanthophylls	20		
C 20 Andere	140				

Hawaii = Spirulina Pacifica™ van Cyanotech. De meeste spirulina bevatten nauwelijks jodium.