

Ulrike Förster

Die Natur als Apotheke

Chlorella - Spirulina

Die grüne Kraft der Microalgen

www.dienaturalsapotheke.de

Vorwort

In der Familie in der ich aufwuchs, hatten Gartenkräuter, Wildkräuter und vieles was die Natur anbot einen hohen Stellenwert.

Wir streiften durch Wälder und Wiesen und der Nutzgarten meiner Mutter konnte sich sehen lassen!

In den vielen Jahren, auf die ich zurückblicken kann, durfte ich allerhand Heilerfolge durch die „Apotheke der Natur“ miterleben und so begleitet mich dieses sehr interessante weite Feld schon geraume Zeit.

Daraus wuchs eine große Freude, derartige Erfahrungen und gesammeltes Wissen an Interessierte weiterzugeben.

Möge es viele Menschen inspirieren!



Ulrike Förster

Hinweis:

Alle QR-Codes sind interaktiv!

Einfach mit der Maus oder
mit dem Finger anklicken!



Wenn es um Gesundheit geht, bleiben diese Fragen niemals aus :

- 🌿 Wie versorge ich meinen Körper optimal mit Nährstoffen?
- 🌿 Wie unterstütze ich meinen Körper mit der immer wichtiger werdenden Entgiftung?

Eine vielseitige Ernährung in hoher Qualität ist in der heutigen Zeit eine herausfordernde Aufgabe geworden.

Selbst bei allerbesten Absichten müssen wir feststellen, dass Böden durch Umwelteinflüsse ausgelaugt und belastet sind. Und nicht nur die Böden sind belastet, sondern auch die Atmosphäre, unsere Atemluft.

So ist unser Organismus unweigerlich auch mit Schwermetallen konfrontiert (wie Cadmium, Nickel, Blei, Palladium, Quecksilber und weitere). Aber auch Aluminium ist zum Beispiel ein giftiges Metall, das wertvolle Nährstoffe und Spurenelemente wie zum Beispiel Bor an sich bindet und uns dieses dadurch nicht mehr verfügbar macht.

Aus diesen und weiteren Gründen, sehe ich bestimmte **Algenpräparate** für unsere optimale Versorgung als ideale Unterstützer.

- 🌿 Hervorzuheben ist hier zum einen **Spirulina** als DIE Nährstoffquelle
- 🌿 und **Chlorella**, die ZUDEM noch die großartige Fähigkeit besitzt, selbst bei der Entgiftung von Schwermetallen einzigartige Dienste zu leisten.



**Schwermetalle/
Umweltgifte**
Selbsteilung Online



Spirulina

Sie zählt zu den Mikroalgen oder Blaualgen, da sie neben Chlorophyll den blauen Farbstoff Phycocyanin enthält. In natürlicher Form wächst Spirulina in Süß- und Salzwasserseen mit hohem pH-Wert (= stark basisch).

Aufgrund ihres Proteinreichtums, dem Eisengehalt, sowie Inhaltsstoffen wie Beta-Carotin, Vitaminen, Mineralstoffen und essentiellen wie nicht essentiellen Aminosäuren, gilt die **Spirulina hierzulande als ein sehr effektives und beliebtes Nahrungsergänzungsmittel.**

Sie wird zur Verwendung als Nahrungsergänzung in geschlossenen Aquakulturen gezüchtet. Sie ist somit frei von jeglichen negativen Stoffen.

Um nur wenige der vielen Nährstoffe von Spirulina zu nennen:

- Proteine (sie ist eine Eiweißbombe!)
- Magnesium
- Jod
- Eisen
- verschiedene B Vitamine
- Vitamin C

 **Wirkstoff
Spirulina**
Selbtheilung Online



Heilwirkung

- Sie stärkt das Immunsystem.
- Sie wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System.
- Sie gibt Energie und Ausdauer.
- Sie reduziert Schwermetalle und Strahlung.
- Sie ist eine wichtige Eisenquelle.
- Sie versorgt die Gehirnzellen.
- Sie unterstützt Leber und Nieren.
- Sie kann den Blutzucker senken.



Chlorella, - DIE Entgiftungsalge!

Chlorella besitzt unter den Algen ein unschätzbare Alleinstellungsmerkmal.

-  Ihr großes Potenzial auf die Auswirkung auf unsere Gesundheit liegt unter anderem in ihrer entgiftenden Eigenschaft: Sie verklebt sich unlöslich mit Metall-Ionen und wird mit diesen ausgeschieden!
-  Sie verfügt im Gegensatz zu Spirulina über einen Zellkern. Daher handelt es sich bei ihr um winzig kleine Einzeller, die zu hochentwickelten Lebewesen zählen. Für die Wissenschaft ist diese Alge derart interessant, dass man sie wohl zu den **am besten erforschten Organismen** zählen kann.
-  Sie enthält mehr Chlorophyll als jede andere Pflanze.
-  In Verbindung mit organischen Mineralien, sorgt Chlorophyll dafür, dass unser Blut sauber, mineralstoffreich und vital ist.

Durch das Chlorophyll werden auf einzigartige Weise Schimmelpilze, Umweltgifte oder andere chemisch toxische Verbindungen gebunden und schnellstmöglich über den Darm ausgeschieden.

Die Leber wird dadurch in hohem Maß entlastet!

Da Gewässer zunehmend verschmutzen, wird die Chlorella vulgaris nicht mehr aus ihrem natürlichen Lebensraum gewonnen, sondern wächst in Deutschland in sogenannten Mikro-Algen Farmen, in denen optimale Bedingungen für das Wachstum der Algen geschaffen werden. Es handelt sich dabei um Aquarien in Röhrenform, die mit sehr reinem und gut mineralisiertem Wasser gefüllt werden.



**Wirkstoff
Chlorella**

Selbstheilung Online



Chlorella

- 🌿 Schützt und regeneriert jede einzelne Körperzelle.
- 🌿 Ist ein natürliches Antibiotikum.
- 🌿 Stärkt das Kreislauf- sowie das Verdauungssystem.
- 🌿 Wirkt basisch und trägt dadurch zur Wiederherstellung eines ausgeglichenen Säure- Basenhaushaltes bei.
- 🌿 Wirkt antioxidativ und hilft Entzündungsprozesse zu unterbinden.

Die Liste ist nahezu endlos lang!

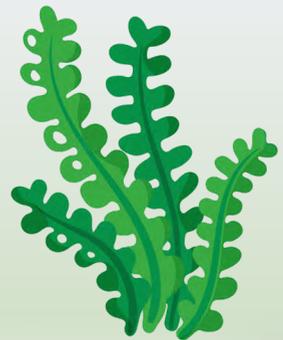
So sind weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften:

- 🌿 Die Bildung roter Blutkörperchen.
- 🌿 Die Erhöhung des Sauerstoffanteils im Blut.
- 🌿 Die Aktivierung des Stoffwechsels.
- 🌿 Die Unterstützung sämtlicher Heilungsprozesse.

Chlorella zeichnet sich durch eine Fülle an entgiftenden Inhaltsstoffen aus.

Neben dem erwähnten Chlorophyll sind es viele weitere Stoffe wie zum Beispiel Carotinoide und Glutathion.

Es lohnt sich, selbst weiter zu recherchieren!



CHLORELLA

+ Chlorella - mehr als
Vitamine und
Mineralstoffe!
Selbstheilung Online



Rezept

Wer hätte gedacht, dass Algen so lecker sein können? Die eindrucksvolle dunkelgrüne Farbe hat der Smoothie der Superalge Chlorella zu verdanken. Sie überzeugt durch einen sehr hohen Gehalt an Chlorophyll und ist somit eine natürliche Vitalstoffbombe.

Chlorella-Smoothie für 2 Portionen:

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 handvoll Feldsalat oder Basilikum
- 1 Esslöffel Kokosnussmus
- 1 Messerspitze Vanillepulver
- 1/4 Zitrone
- 2 Tassen Wasser
- 1 TL. Chlorella-Pulver

Alle Zutaten pürieren und genießen.
Was für ein angenehm sättigender Smoothie!



Natürlich kann man das Rezept genauso mit Spirulina-Pulver zubereiten.



Fazit:
Ein Superfood,
das nebenwirkungsfrei
entgiftet!



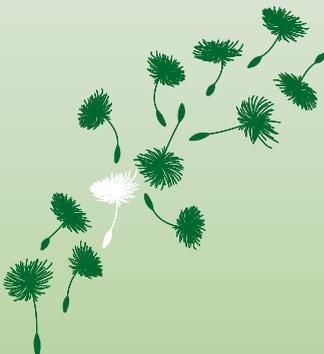
**Alles Wissenswertes
zu Chlorella**
Selbstheilung Online



**Spirulina
Körperentgiftung**
Selbstheilung Online



**Die Natur
als Apotheke**
Homepage



Impressum:

Ulrike Förster

Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Talpromenade 15a

90765 Fürth

info@dienaturalsapotheke.de

www.dienaturalsapotheke.de