

Spirulina und freie Radikalen

Spirulina, ein blaugrünes Nährstoffpaket – Energie und Vitalität aus dem Wasser

Dabei hilft es: Vor allem Vegetarier müssen auf ausreichend Versorgung mit dem Vitamin B12 achten; denn es findet sich neben Fleisch- und Wurstwaren lediglich in fermentierten Produkten wie Bier, Sauerkraut und Sojasauce. All die wertvollen Nährstoffe der Spirulina können vom Körper besonders gut aufgenommen werden, weil die Zellwände aus einem leicht verdaulichen Kohlenhydrat bestehen, was besonders wichtig ist für die Anwendung von Spirulina bei Mangel- und Unterernährung. Ihre besonderen heilenden Fähigkeiten hat sie z.B. bei Kindern aus Tschernobyl bewiesen. Bei ihnen konnte eine Reduzierung von Radioaktivität im Urin festgestellt werden, nachdem sie in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts geringe Mengen Spirulinapulver zu sich genommen hatten. Außerdem fühlten sich die Kinder und Jugendlichen insgesamt fitter, zeigten eine bessere Verdauung und ein stabileres Immunsystem.

Spirulina als Ergänzung zur täglichen Ernährung ist vor allem hilfreich für:

- Vegetarier
- Schwangere
- Menschen mit schwachem Immunsystem
- Menschen, die sich unausgewogen ernähren
- Menschen in Zeiten von Genesung
- chronisch Kranke
- gestresste Menschen
- Fastende
- Ältere
- psychisch belastete Menschen
- Raucher

Gut für das Immunsystem, vorbeugend und stärkend

Nicht nur das Beta-carotin sondern auch einige Polysaccharide sind verantwortlich für die immunstärkende Wirkung von Spirulina. Außerdem behindern die Vitamine, die Gamma-Linolensäuren und die Spurenelemente Selen, Eisen und Zink ein Vermehren von Krankheitskeimen. Diverse Versuche haben gezeigt, dass sowohl weiße Blutzellen, die sogen. T-Lymphozyten, als auch Makrophagen (Fresszellen) durch die Einnahme von Spirulina aktiviert werden. Menschen mit einem angeschlagenen Abwehrsystem sollten Spirulina sowohl vorbeugend als auch akut unterstützend zu sich nehmen.

Hilfe bei Allergien

Wir kennen heute mehr als 20.000 Allergie auslösende Substanzen, die das Immunsystem als Feind identifiziert und verantwortlich sind für jene quälenden Reaktionen - tiefende Nase, rote Augen, juckende Haut, Luftnot usw. - auf Hausstaub, Pollen, Latex, bestimmte Nahrungsmittel, Milben, Medikamente, Schimmelpilze, Tierhaare usw.. Boten- und Entzündungsstoffe, Histamine genannt, werden ausgeschüttet, um vermeintliche Angreifer unschädlich zu machen; die Wirkungen allerdings sind jene wohl bekannten quälenden allergischen Reaktionen. Spirulina kann hier aufgrund ihrer vielen ausgleichend wirkenden Substanzen harmonisierend und beruhigend wirken. Besonders erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang die Gamma-Linolensäure, die das Freisetzen von Entzündungen auslösenden Histaminen hemmt.

Für straffe Haut und glänzende Haare

Spirulina, leicht verdaulich und voll wertvoller Aufbaustoffe für Körper und Geist, versorgt den Körper mit allem, was eine gesunde, schöne Haut, kräftige Fingernägel und glänzende Haare braucht. Außerdem kann diese Mikroalge die Geweberegeneration bei Hautproblemen wie Akne, allergischen Ausschlägen, Neurodermitis, Schuppenflechte und Wunden beschleunigen. Darüber hinaus sorgt sie dafür, dass sich saure Abfallstoffe nicht im Körper ablagern können, was entscheidend positive Effekte auf unsere Hautgesundheit hat.

Übrigens: Spirulina tut nicht nur den Menschen sondern auch den Tieren gut.

Tipps zum Wirkstoff

Für Ihren Säurehaushalt: Spirulina entsäuert.

Das im Spirulina enthaltene Vitamin B12 wirkt Blutarmut entgegen.

Spirulina ist Balsam für den Darm

Spirulina ist gut für die Darmflora.

Spirulina wird als Jungbrunnen bezeichnet, da ihre Antioxydantien aggressive Radikale in Schach halten. Spirulina ist ein wichtiges Antioxidans

Spirulina schützt vor freien Radikalen.

Freie Radikale greifen die Zellen an und lassen uns schnell alt aussehen.

Freie Radikale - Spirulina ist ein wichtiges Antioxydans

Spirulina gehört zu den Beta-Carotin-reichsten Nahrungsmitteln. Das macht sie zu einem wirksamen Antioxydans, das unseren Körper vor freie Radikalen schützt.

© 2010 Kamphausen Mediengruppe

(<http://www.mein-gesundheits-ratgeber.de/wirkstoff-lexikon/spirulina-ein-blaugr%C3%BCnes-n%C3%A4hrstoffpaket.html>)

Spirulina: Kleine grüne Zauberer mit großer Wirkung

25. August 2011

Autor: Nicole

Spirulina gehört zu den Cyanobakterien, die auch Blaualgen genannt werden, und kann frei in einer Online Apotheke bestellt werden. Die Mikroalge enthält sehr nahrhafte Proteine und verfügt über einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Ihr werden entzündungshemmende und antiarthritische Eigenschaften nachgesagt.

Spirulina - @Copyright flickr/William Ismael | Willpower LifeForceSpirulina kann bei arthritischen Entzündungen in den Gelenken eine Veränderung der Knorpel verhindern, sorgt so für einen milderen Verlauf der Schübe und kann somit einen chronischen Verlauf der Erkrankung verhindern.

Spirulina und ihre Wirkung

Unter anderem wirkt es sich positiv auf Blutfette und Leberwerte aus. Bei Übergewicht soll Spirulina den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Es erzeugt einen sehr guten Sättigungseffekt, was sich dann positiv auf das Gewicht auswirken kann. Außerdem wird Spirulina nachgesagt, das es bei Allergien sehr positiv wirkt und eine Verbesserung oder gar ein Ausbleiben der Symptome verursacht. Es stärkt das Abwehrsystem des Körpers und hilft so Erkältungen und andere infektionsbedingte Krankheiten leichter zu überstehen.

Neben all diesen positiven Aspekten, bindet Spirulina freie Radikale im Körper und vermindert damit das Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Die geballte Ladung grüner Energie kann man sich bequem von einer Online-apotheke ins Haus liefern lassen und von den positiven Eigenschaften der Spirulina profitieren.

(<http://www.incantator.de/spirulina-kleine-gruene-zauberer-mit-grosser-wirkung/>)