



Bild: Jiri Hera/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

### Bei Schwermetallausleitungen:

Mit 2x täglich 10 Tropfen\* beginnend, die Dosis jeden Tag um jeweils 2 Tropfen bis zur Dosis: 2x täglich 30 Tropfen\* steigern und mit dieser Dosis die Kur am besten für ca. 1 ½ bis 2 Monate fortsetzen.

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 10 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen). Dies gilt besonders für Algen, da diese leicht Schwermetalle bilden und ausleiten können.



# Chlorella

*Chlorella vulgaris*

## Familie

Bei Chlorella handelt es sich nicht um eine typische Pflanze, sondern um eine Grünalge die zu den Süßwasseralgen (Chlorellaceae) gehört.

## Beheimatet

Die Chlorella ist eine Mikroalge, die in Süßwasser zu finden ist. Des Weiteren findet man die Alge auch in stehenden Gewässern, Tümpeln und Pfützen.

## Verwendete Pflanzenteile

Die gesamte Alge wird verwendet.

## Inhaltsstoffe

Obwohl es sich bei Chlorella um eine Mikroalge handelt und sie nur so groß wie unsere roten Blutkörperchen ist, enthält sie eine Menge gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe. Die Alge beinhaltet alle acht essentiellen Aminosäuren sowie Mineralien wie Kalzium und Magnesium. Zu den Inhaltsstoffen zählen auch Spurenelemente, Vitamine, ungesättigte Fettsäuren und sehr viel Chlorophyll. Erwähnenswert ist auch, dass die Alge Vitamin B12 enthält, sodass eine Einnahme bei veganer Ernährung durchaus interessant erscheint.

## Anwendung

Die Chlorella-Alge ist in den letzten Jahren vor allem in Japan und in den Industriestaaten zu einem beliebten Nahrungsergänzungsmittel geworden, da sie mit sehr wertvollen Nährstoffen punktet. Sie soll entgiftend und ausleitend wirken, sowie das Immunsystem stärken. Vor allem das enthaltene Eiweiß ist sehr hochwertig und verfügt über die acht essentiellen Aminosäuren: *Argin* soll sogar medizinisch eingesetzt bei Bluthochdruck und Arteriosklerose helfen. Bemerkenswert ist zudem der hohe Gehalt an Vitamin B12 in der Mikroalge. Vor allem für Menschen, die sich vorwiegend pflanzenbasiert ernähren ist sie sehr interessant: Schon geringe Mengen an Chlorella können den täglichen Bedarf an Vitamin B12 decken, sowie den Tagesbedarf von Folsäure, Vitamin D, dem Provitamin A und den Karotinen. Auch die Fettsäuren Omega 3 und Omega 6 sind in der Alge in hoher Menge enthalten. Chlorella soll präventiv gegen ernährungs- und altersbedingte Erkrankungen wirken, die Leber schützen und Blutfettwerte senken.