



Bild: Dogora Sun/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\*

\*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)



# Kelp Alge

*Macrocystis pyrifera*

## Familie

Die Kelp Alge ist eine Braunalge die zur Familie des *Seetangs* gehört.

## Beheimatet

Sie wächst bevorzugt in kühleren Regionen und ist deshalb überwiegend im Nordpazifik zu finden.

## Verwendete Pflanzenteile

Die ganze Alge wird verwendet.

## Inhaltsstoffe

Die Kelp Alge beinhaltet eine Vielzahl wichtiger Vitamine und Mineralstoffe. Beispiele sind Vitamin B6, Kalium und Chrom. Weitere enthaltene Nährstoffe sind Kalzium, Phosphor, Eisen, Natrium, Magnesium, Zink und Mangan. Doch am wichtigsten ist der hohe Gehalt an Jod, der in der Alge steckt.

## Anwendung

Die Alge, die man im Nordpazifik findet, kann Längen von bis zu 60 Meter erreichen, denn sie wächst dank dem nährstoffreichen Wasser in diesen Regionen, täglich (!) bis zu 50 cm. Am beliebtesten ist die Alge durch ihren hohen Anteil an Jod. Jod ist ein notwendiges Spurenelement, das vor allem essentiell für die Funktion der Schilddrüse ist. Wenn die Schilddrüse nicht funktioniert wie sie sollte, kann es zu Hormonproblemen, Müdigkeit und verlangsamten Stoffwechsel kommen. Jod ist zudem wichtig für das Gehirn, das Immunsystem und unsere Hormone. Die heimischen Pflanzen in Mitteleuropa, darunter auch in Österreich, beinhalten kaum Jod, daher ist es in diesen Ländern umso wichtiger, seine Jodzufuhr im Blick zu haben. Doch auch die anderen enthaltenen Nährstoffe sind wichtig für unseren Körper. Mangan zum Beispiel ist nur in geringer Menge im Körper vorhanden, ist aber essentiell für den Aufbau der Knochen. So kann die Kelp Alge helfen, den Manganspiegel anzuheben. Man sagt auch, dass die Vitamine und Spurenelemente in der Alge zu schöner Haut und kräftigem Haar verhelfen soll. Auch auf den Blutzuckerspiegel soll die Alge einen positiven Effekt haben und die Verdauung könnte durch die Vielzahl an Ballaststoffen auch verbessert werden.