



Bild: Volosina/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 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Spirulina

Spirulina platensis

Familie

Die Spirulina ist, genauso wie die Chlorella, eine einzellige Alge. Sie ist aber eine Blaualge, die zur Familie der Cyanobakterien gehört.

Beheimatet

Ursprünglich stammt die Alge aus alkalischen Gewässern in subtropischen Gebieten. Doch auch in Süßwasser kann sie vorkommen und wird mittlerweile gezielt kultiviert.

Verwendete Pflanzenteile

Die ganze Alge wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Die Spirulina-Alge punktet mit allen acht essentiellen Aminosäuren, ist also eine tolle pflanzliche Eiweißquelle. Außerdem enthalten sind wichtige Mineralien (Kalzium, Magnesium, Silizium) und Spurenelemente (Eisen, Zink, Chrom), sowie eine Vielzahl an Vitaminen (auch Vitamin B12). Auch ungesättigte Fettsäuren und Chlorophyll stecken in der Blaualge.

Anwendung

Spirulina wird oft als „Superfood“ bezeichnet – die Alge punktet nämlich mit einem enorm hohen Nährstoffgehalt. Deshalb wird sie heutzutage gerne als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen. Kaum zu glauben ist, dass die Blaualge schon seit 3,5 Milliarden Jahren auf der Erde lebt und man vermutet, dass sie an der heutigen Zusammensetzung der Erdatmosphäre beteiligt war. Der Spirulina Alge werden viele gesundheitsfördernde Fähigkeiten nachgesagt, doch wofür sie am bekanntesten ist: Die Unterstützung bei der Entgiftung. Spirulina soll vor allem Schwermetalle absorbieren und Quecksilber aufnehmen, und diese schneller aus dem Körper leiten. Durch den hohen Eiweißgehalt kann das Beimengen von Spirulina in einen Shake oder Saft den Eiweißgehalt erhöhen. Auch ihr hoher Anteil an Vitaminen ist beträchtlich, vor allem für Vegetarier und Veganer ist die Spirulina interessant, da sie Vitamin B12 enthält. Außerdem soll die Alge den Cholesterinspiegel regulieren und die Blutfettwerte verbessern, wodurch Kalkablagerungen in den Gefäßen (Arteriosklerose) vorgebeugt werden können.