

## Chlorella Alge

Die Chlorella ist eine Süßwasseralge. Sie trägt ihren Namen aufgrund ihres hohen Chlorophyllgehaltes. Chlorella Algen enthalten von allen Pflanzen am meisten Chlorophyll. Dieser Umstand ist einer der Gründe, warum die Chlorella genauso wie die Spirulina Alge ein Ausleitmittel für Schwermetalle ist. Während die Chlorella hauptsächlich für die Quecksilberausleitung eingesetzt wird, wird die Spirulina in erster Linie für die Bleiausleitung verwendet. Die Chlorella übertrifft die Spirulina aber in ihrer Bindefähigkeit. In japanischen Studien nach Hiroshima und Nagasaki zeigte sich, dass Chlorella wirksam ist, um Kadmium, Uran und Blei auszuscheiden. Auch bestimmte Pestizide, Herbizide und Polychlorierte Biphenyle (PCBs) vermag sie aus dem Körper auszuleiten. Der Organismus wird durch Chlorella bei der Aufspaltung von Toxinen wie Quecksilber, Arsen, DDT und besagten PCBs unterstützt.

### **Vorsichtig vorgehen**

Allerdings muss man bei der Ausleitung mit Chlorella, vor allem wenn es sich um höhere Dosierungen handelt, vorsichtig vorgehen und sollte sich unbedingt von einem versierten Therapeuten begleiten lassen. Denn Schwermetallausleitung ist Schwerarbeit für den Körper. Kommen unvorhergesehene Belastungen auf einen zu oder fühlt man sich nicht wohl, sollte man unbedingt unterbrechen. Stress verträgt sich damit gar nicht. Besser langsam und in Etappen ausleiten als zu schnell und mit Schäden. Denn werden mehr Gifte von den Algen gelöst als im Darm gebunden werden können bzw. sind die Ausscheidungsorgane vorbelastet (wenn auch "nur" energetisch), wird immer wieder von Rückvergiftungen und unkontrollierbaren Reaktionen im Körper mit akuten Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen und Durchfall berichtet. Das kann leider auch passieren, wenn zuvor energetisch getestet wurde. Denn durch die Ausleitung können sich plötzlich Gifte akkumulieren. In diesem Fall muss man sofort "Bindemittel" wie Ballaststoffe, Heilerde, vor allem das Vulkanmineral Klinoptilolith einsetzen. Aus den Depots frei gewordene Gifte könnten sich sonst wieder festsetzen und etwa Leber, Nieren oder das Gehirn belasten.

Idealerweise stellt der Therapeut noch zusätzlich durch energetisches Testen fest, ob der Körper gerade überhaupt für eine Ausleitung mit höheren Dosen bereit ist und überprüft - am besten zu Beginn und in zwei- bis dreiwöchigen Abständen - ob die Ausscheidungsorgane Darm, Lymphe, Nieren und Leber auch energetisch einwandfrei arbeiten. Außerdem ist ein möglicher Zusatzbedarf an Ballaststoffen zum Binden der freiwerdenden Gifte und an Spurenelementen wie speziell Zink, weites Mangan, Eisen, Selen sowie Vitamin B-Komplex aus Quinoa energetisch zu testen. Es kann sein, dass man sie nicht sofort ertesten kann, sondern erst nach einigen Tagen Algen-Einnahme. Daher die Empfehlung, einen zweiten Testtermin mit dem Therapeuten nach zwei, drei Wochen Einnahme auszumachen.

Bei einem gesunden Häm-Metabolismus werden mit Algen gute Erfahrungen gemacht, denn Chlorophyll trainiert vermutlich den Häm-Metabolismus und ent-

fernt Schwermetalle. Auf Chlorella verzichten sollte jedoch, wer eine Störung im Häm-Metabolismus hat, da es zu einem eklatanten Mangel an Zink kommen kann. Das ist bei einer Kryptopyrrolurie (KPU), auch Hämopyrrolaktamurie (HPU) genannt, der Fall und leider mitunter schon bei einer oft nur unterschweligen, aber chronischen Schwermetallbelastung. Koliken, Übelkeit und Erbrechen sind Warnsignale. Die Algen-Einnahme ist sofort zu stoppen, Bindemittel und Zink (am besten als Kolloid) helfen.

Für Betroffene zur Schwermetallausleitung besser geeignet als Algen ist in diesem Fall tribomechanisch aufbereiteter Klinoptilolith.

Das Nährstoffprofil der Chlorella ist hinsichtlich des Eiweißgehaltes interessant. Die Chlorella weist bis zu 67 Prozent Proteine auf, wobei sie 18 der 20 bekannten Aminosäuren bietet. Die Chlorella verfügt weiters über Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Vitamine und Carotinoide. Sie enthält neben Eisen eine hohe Dosis Vitamin B12, jedoch nur in einer analogen Form, weshalb sie, wie die Spirulina, nicht als Vitamin B12-Quelle genannt werden kann. Die Chlorella enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Alpha-Linolensäure und die Linolsäure. Beide sind für den Körper essentielle Nährstoffe. Die Alpha-Linolensäure wirkt entzündungshemmend, Linolsäure ist Bestandteil unserer Haut. Dadurch spielt sie eine Rolle bei der Barrierefunktion der Haut sowie für den Wasserhaushalt.

Die Chlorella bindet Gifte im Darmtrakt und beeinflusst die Darmflora positiv. Die Alge regt die Bildung der nützlichen Darmbakterien an und führt dadurch zu einer besseren Verdauung und Verwertung von Nährstoffen. Auf diesem Wege kann sie bei chronischer Verstopfung und Blähungen Linderung verschaffen. Die entgiftenden Eigenschaften der Chlorella nützen auch bei Hautproblemen wie Akne. Bei Ekzemen und Ausschlägen kann die Alge eine Hilfe sein.

### **Chlorella unterstützt bei:**

- Schwermetallausleitung