



SPIRULINA

Die blaugrüne Mikroalge

Ideale Nahrungsergänzung für Wohlbefinden und Energie

Spirulina ist eine blaugrüne Mikroalge. Sie enthält viele lebenswichtige Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Enzyme. Diese sind wie in Obst und Gemüse natürlich gebunden, was eine besonders gute Verwertbarkeit gewährleistet.

Spirulina wird seit Jahrhunderten von Menschen verzehrt. Den Azteken im historischen Mexiko und den Bewohnern der Tschad-Region war Spirulina seit Generationen eine verlässliche Nährstoffquelle. Heute wird Spirulina besonders wegen des Reichtums an natürlichen Betakarotin, Eisen und verwertbarem pflanzlichem Vitamin B12 geschätzt.

Ernährungswissenschaftler empfehlen seit Jahren den Verzehr von täglich mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse. Aber nur wenigen Menschen gelingt es, dieser Empfehlung zu folgen. Mit der Mikroalge Spirulina bietet die Natur eine natürliche Alternative an. Heutzutage ist eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen - auch bei ausgewogener Ernährung - nicht unbedingt gewährleistet. Der Vitamingehalt in Obst und Gemüse hat sich in den letzten Jahren reduziert - eine Folge der ausgelaugten Böden und der Massenproduktion. Düngemittel- und Pestizidrückstände belasten unseren Organismus. Bei der Verarbeitung, Lagerung und Zubereitung verlieren unsere Lebensmittel weiter an Nährwert.

Eine Ergänzung der Nahrung mit Spirulina dient der Wiedergewinnung, Stabilisierung und Förderung der Harmonie des Stoffwechsels. Von einer langfristigen Steigerung der Leistungskraft und Vitalität ist ebenso auszugehen. Durch die konzentrierte und ausgewogene Zusammenstellung der Nährstoffe wertet Spirulina die Nahrung auf und komplettiert so zum Beispiel ein Vollkornbrot durch die übrigen, im Brot nicht vollständig vorhandenen, essentiellen Aminosäuren zu einem vollwertigen Eiweisslieferanten. In besonderen Lebenssituationen, wie zum Beispiel der Schwangerschaft und beruflichem oder privaten Stress, bietet sich Spirulina aus verschiedenen Gründen als Ergänzung der Nahrung an.