

Rezepte

Kur-Beispiel mit Koriander und Bärlauch zur Schwermetall-Ausleitung nach Dr. med. D. Klinghard

Vor, während und nach der Amalgamentfernung oder anderen Gift- und Schwermetall-Expositionen ist die Begleittherapie mit Chlorella und Bärlauch oder Knoblauch empfehlenswert, denn die Sulfhydrylgruppen von Bärlauch und Knoblauch bilden einen Komplex mit dem toxinbeladenen Chlorella und leiten diesen dann über die Nieren aus. Erst nach zwei Monaten sollte auch Koriander dazu eingenommen werden.

So wird's gemacht: 3 x täglich 5 Tabletten Chlorella, jeweils 30 Minuten vor oder nach dem Essen einnehmen. 1 Kapsel oder 1 Tablette Bärlauch bzw. 5-10 Tropfen Bärlauchtinktur dazu eingenommen, verbessern die Verträglichkeit. Bei guter Verträglichkeit kann die Einnahme einmal in zwei Wochen auf 3 x täglich 15-20 Tabletten Chlorella gesteigert werden, um möglichst alles zirkulierende Schwermetall abzufangen. Nach zwei Monaten: zusätzlich Koriandertinktur 3 x 20 Tropfen täglich.

Standard-Anwendung für die Nahrungsergänzung:

1-3 x täglich 5 Tabletten, eventuell kombiniert mit der Einnahme hochwertiger Öle mit hohem Gehalt an Omega 3.

Anwendungsbereiche

- » Infektionen im Allgemeinen, Stärkung des Immunsystems
- » Normalisierung der Magen-Darm-Funktion bei Neigung zu Entzündungen und Geschwüren
- » Unterstützungstherapie bei *Candida albicans* (hilft beim Aufbau der physiologischen Darmflora)
- » Verbesserung der Leberfunktion und des Fettstoffwechsels
- » Regulierung von Blutdruck
- » Hautprobleme
- » Unterstützung bei allen Stoffwechselkrankheiten
- » Schlecht heilende Wunden bei Diabetes
- » Entzündung der Bauchspeicheldrüse
- » Entgiftung von Schwermetallen, Pflanzenschutzmitteln, chemischen Medikamenten
- » Amalgambelastung
- » Arthritis
- » Ideales Ergänzungspräparat auch während Schwangerschaft und Fastenkuren
- » Unterstützung der Augengesundheit
- » Erhöhung der Energie, Gedächtnis- und Leistungsfähigkeit

Bücher

Doktor Chlorella:

Autor: Liebke, Verlag: Remerc & Lheiw Verlag, 287 Seiten, ISBN: 3-940499-01-3 **sfr. 35.40**



Kraftort Küche:

Autor: Roth und Thon, Verlag: Fona, Hardcover matt laminiert, 104 Seiten, ISBN: 3-03780-223-5, **sfr. 29.-**



Fotos: pixelio.de berlin-pics, 123rf.com Kitch Bain

Chlorella

Chlorella vulgaris/pyrenoidosa

Sana Verlag

Doris Dörnhofer, Via Campagna 13 b, 6503 Bellinzona
Tel. 091/835 48 90, sanaverlag@bluemail.ch

Was ist Chlorella

Chlorella ist eine einzellige grüne Mikroalge. Ihre Zellgrösse entspricht ungefähr der Grösse einer menschlichen roten Blutzelle (Erythrozyt). Chlorella besteht zu ca. 60 Prozent aus hochwertigem, pflanzlichem Eiweiss. Sie enthält viele Vitamine, Mineralien, Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe im organischen Verbund. Der Rekordgehalt an Chlorophyll, dem Sonnenspeicher der Pflanzen, zeichnet Chlorella besonders aus und gab der Alge ihren Namen. Chlorella enthält nahezu alle Nährstoffe, die zu einer gesunden Ernährung gehören.

Der hohe Chlorophyllanteil macht die aus Asien stammende Süsswasseralge für unsere Ernährung so wertvoll. In Japan ist Chlorella heute die bei weitem populärste Nahrungsergänzung, mehr als 5 Millionen Menschen nehmen sie dort täglich zu sich. Diese Beliebtheit beruht zum Teil auch auf der behördlichen Klassifizierung als «praktisches Lebensmittel», einem Nahrungsmittel, dessen Anwendung anhand wissenschaftlicher Beweise innerhalb einer Diät als nützlich erscheint.

Chlorella bringt jedoch keine schnellen Erfolge, sondern ist ein Mittel, das langfristig hilft, optimale Gesundheit zu erlangen und diese zu bewahren. Die meisten Anwender verspüren die wahren Wohltaten von Chlorella, sobald sie es täglich über einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten genommen haben.

Obwohl Chlorella eine der ältesten Lebensformen dieser Erde ist, wurde sie erst 1890 durch einen holländischen Mikrobiologen entdeckt. Sie ist vermutlich eines der ersten Glieder in der Nahrungskette, welches die Oberfläche unseres Planeten in eine vitale, lebenspendende Welt verwandelte. Chlorella kommt in ruhigem Süsswasser, im Boden oder an der Baumrinde vor. Der botanische Namen lautet *Chlorella vulgaris*¹ oder auch *Chlorella pyrenoidosa*¹.

¹ Die unterschiedlichen Namen haben nur eine geschichtliche Bedeutung, keine botanische.



Die wichtigsten Eigenschaften

- » Höchster Gehalt an Chlorophyll² im Vergleich zu jeder anderen Pflanze, enthält 35 Mal mehr Chlorophyll als Alfalfa
- » Enthält Chlorella Growth Factor² (CGF), unterstützt die Wiederherstellung von Gewebe, unterstützt die DNA-Reparatur im Körper
- » Enthält Chlorellin, einen natürlichen Pflanzenstoff mit Antibiotika ähnlicher Wirkung
- » Erleichtert die Produktion von Interleukin 1, Interferon-Gamma und die Produktion von GM-CSF (Granulocyte macrophage colony-stimulating factor)
- » Einmalige Zellwandstruktur stimuliert die Entgiftung und hilft dem Körper beim Ausscheiden von Schwermetallen
- » Enthält Sporopollenin, das Gifte und Schwermetalle im Körper bindet, so dass sie ausgeschieden werden können
- » Ähnliche Aminosäurezusammensetzung wie der Mensch (enthält 19 von 22 Aminosäuren)
- » Enthält Betakarotin und die Vitamine C, E, K, B-Komplex mit B₁₂ sowie Spurenelemente inklusive Zink
- » Reich an zweiwertigem Eisen
- » Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente im natürlichen Verbund und mit optimaler Eiweissmatrix

² Der CGF-Faktor und auch der Chlorophyllgehalt ist bei der so genannten «Indoor-Cultivation» (in Röhren gezüchtet) sehr viel geringer als in der «Outdoor-Cultivation». Die unmittelbare Einwirkung von natürlichem Sonnenlicht ist dafür ausschlaggebend.

Ernährungsinformationen:

Die folgenden Angaben sind Durchschnittswerte

Eiweiss	66 %
Kohlenhydrate	23 %
Fette (Lipide)	9 %
Mineralasche	5 %
Feuchtigkeit	5 %

Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen per 10 g Chlorella

Beta-Karotin	3,4 mg	Pantothensäure	130 ug
Vitamin C	1 mg	Inositol	13,2 ug
Vitamin E	0,01 mg	Kalzium	22 ug
Thiamin, B ₁	0,17 mg	Eisen	13 ug
Riboflavin, B ₂	0,43 mg	Magnesium	32 ug
Niacin	2,38 mg	Kalium	90 ug
Vitamin B ₆	140 ug	Phosphor	90 ug
Vitamin B ₁₂	13 ug	Zink	7 ug
Folsäure	2,7 ug	Kupfer	10 ug
Biotin	19 ug		

Aminosäuren:

Arginin	3,76 %	Alanin	4,60 %
Lysin	5,24 %	Glycin	3,44 %
Histidin	1,29 %	Prolin	2,73 %
Phenylalanin	2,87 %	Glutamin	6,81 %
Tyrosin	2,25 %	Serin	2,45 %
Leucin	5,22 %	Threonin	2,83 %
Isoleucin	2,27 %	Aspartic	5,24 %
Methionin	1,50 %	Tryptophan	1,19 %
Valin	3,46 %	Cystin	0,74 %