

# **Spirulina en chlorella, de synergie van twee 'superalgen' voor een maximale gezondheidsondersteuning**

Honderden studies onderbouwen de gunstige effecten van de meercellige, blauwgroene alg spirulina en van de groene micro-alg chlorella. Nu zijn deze twee algen heel complementair: waar spirulina het sterkst is op nutritioneel, celbeschermend, energetisch en immunologisch vlak, is chlorella het sterkste ontgiftende, celregenererende en herstellende voedsel. Op voorwaarde dat ze van de allerbeste kwaliteit zijn, is de combinatie van deze algen dan ook de meest natuurlijke en geconcentreerde 'fastfood' die er bestaat en die de gezondheid van quasi iedereen kan bevorderen.

## **Spirulina, het superfood**

Als hij wordt gekweekt in het zuiverste, mineraalrijke water en dit onder maximale blootstelling aan de zon, dan is de alg spirulina (*Arthrospira platensis*) de voedselbron met de hoogste concentratie aan voedingsstoffen die gekend is. Dit superfood is niet alleen een bron van compleet, plantaardig eiwit, ze bevat ook een complex van nuttige vitaminen en mineralen en is een bron van één van de sterkste celbeschermende en weerstandsverhogende antioxidanten van de natuur: fycocyanine.

## **Chlorella, de ontgifter**

Op voorwaarde dat de celwanden ervan gebroken zijn, vertoont ook de micro-alg chlorella (*Chlorella vulgaris*) een hoge voedingswaarde, onder meer door een hoog gehalte aan celregenererende nucleïnezuuren en volwaardig plantaardig eiwit, samen 'Chlorella Growth factor' genoemd. Maar wat er nog meer uitspringt, is zijn waarde in de lichaamsontgifting: door het hoogste chlorofylgehalte in de natuur en de bijzondere absorberende eigenschappen van de celwanden.

## **Geschikt voor iedereen**

Op basis van de gecombineerde eigenschappen, kan een dagelijkse inname van spirulina en chlorella bij nagenoeg bijna iedereen de gezondheid bevorderen:

- **Bij nutritionele tekorten:** de indrukwekkend hoge concentratie van vitaalstoffen in beide algen kan bij een westerse voeding, bij veganisme, tijdens groeiperiodes en zwangerschap voor de nodige

voedingsaanvulling zorgen. Ze versnellen ook het herstel van het lichaam na ziekte, zware inspanningen, operaties, kwetsuren en wonden. Beide algen bevatten trouwens bioactieve vitamine B12

- **In de anti-aging:** samen zijn beide algen rijk aan de bijzondere carotenen luteïne en zeaxanthine, waarvan is aangetoond dat ze onder meer netvliesdegeneratie en cataract afremmen en de achteruitgang van de hersenfuncties tegengaan. Tel daar nog het bijzondere antioxidans fycocyanine bij, en spirulina en chlorella helpen algemeen ouderdomsverschijnselen af te remmen, waaronder ook spierverlies (sarcopenie) en huidveroudering
- **In de lichaamsontgifting:** niet alleen de absorberende celwanden en het hoge chlorofylgehalte, maar ook het gehalte aan het zuiverende glutathion en het feit dat ze zeer sterk ontzurend werken, maakt de algen zeer interessant om belasting door lichaamsvreemde stoffen (zware metalen, amalgaam, dioxines, alcohol,...) te verminderen, de leverontgifting te bevorderen en een slechte lichaamsgeur en – adem te bestrijden. Reken daarbij hun oplosbare vezels en het prebiotisch effect op de darmflora, en ook de darmlediging en -ontgifting wordt bevorderd en darmziekten worden beter beheerst.
- **Bij ijzergebreksanemie:** niet alleen het goed opneembaar plantaardig ijzer, maar ook de bioactieve vitamines B, chlorofyl en fycocyanine dragen bij tot een betere aanmaak van rode bloedcellen
- **Bij vermoeidheid en energiegebrek:** door de optelsom van de hierboven aangehaalde eigenschappen is het niet meer dan logisch dat dit algenduo vitaliserend werkt en bijna iedereen een energieboost geeft
- **Bij intensief sporten:** als we ook nog aanstippen dat spirulina en chlorella de werking van de energieproducerende mitochondriën stimuleren en de spieraanmaak bevorderen, begrijpen we dat de prestatieverhogende ervan is aangetoond
- **Bij een zwakke immuniteit en allergieën:** mede dankzij bijzondere polysachariden en fycocyanine, werken beide algen ‘immunomodulerend’: ze helpen zowel infecties te voorkomen en aan te pakken als overmatige reacties van het immuunsysteem af te remmen, zoals bij hooikoorts en astma
- **In de preventie van hart- en vaatziekten:** omdat ze door hun antioxidanten de vaatwanden beschermen en de verstijving ervan voorkomen, daarnaast de oxidatie van LDL-cholesterol tot de ‘kleverige’ oxycholesterol afremmen, een te hoog gehalte aan

triglyceriden en een hoge bloeddruk helpen verlagen, is het algen duo ideaal om cardiovasculaire ziekten te voorkomen.

- **In de preventie en aanpak van diabetes type 2:** beide algen helpen de glucosespiegel beter beheersen en kunnen diabetescomplicaties ter hoogte van bloedvaten en ogen afremmen
- **In de gewichtsbeheersing:** door hun verzadigend effect, het bevorderen van de (vet)stofwisseling en het positief effect op de leverwerking en het darmmicrobioom
- **In de preventie van kanker:** op basis van de ontgiftende, celbeschermende en immunomodulerende werkingen, alsook door het afremmen van de nieuwvorming van bloedvaten
- **Voor het behoud van sterke botten:** als rijke bronnen van vitamine K dat calcium vastlegt in de beenderen, door de ontzurende werking en het complete eiwit

### **Kwaliteit voorop**

Kies een algenpreparaat van biologische kwaliteit, dat voorzichtig werd gedroogd en niet werd bestraald. De algen moeten gekweekt worden in het zuiverste, mineraalrijke water, onder maximale blootstelling aan de zon en de zuiverheid ervan moet aangetoond worden: met strikte monitoring van toxische stoffen, met o.a. een bewezen afwezigheid van het algentoxine microcystine, zware metalen en pesticiden. Kies voor tabletten zonder tabletteerstoffen.

### **Praktische tips**

Een goede onderhoudsdosis van de combinatie van spirulina en chlorella is 3 gram per dag; bv 6 tabletten van 500 mg. In veeleisende omstandigheden mogen 12 tot (onder begeleiding) 20 tabletten per dag ingenomen worden. De dosis wordt best geleidelijk opgebouwd; bv met 500 mg per dag. In zeer zeldzame gevallen kan een intolerantie op chlorella optreden; de inname wordt dan best gestopt.