

### Immunsystem stärken mit Spirulina.

Wie kann es überhaupt zu einer Schwächung des Körperabwehrsystems kommen? Wie entstehen Azidose, Allergien, Candida, Krebs und AIDS etc.? Die Faktoren Umweltgifte, Pestizide, denaturierte Nahrung, Mangel an Bewegung, Medikamentenmissbrauch, hormonelle Veränderungen, Stress, Kummer und Angst sind mehr oder weniger bekannt. **Impfungen von Kopf bis Fuß können ebenfalls zur Schwächung des Immunsystems beitragen, denn die Natur hat Impfungen nicht vorgesehen; zumindest wachsen keine Injektionsnadeln an Bäumen. Krankheitskeime sind überall in und um uns, und ein gesundes Immunsystem wird damit fertig.** Es geht also nicht darum, sich mit noch mehr Chemie oder abgeschwächten beziehungsweise abgestorbenen Bakterien zum Schutz gegen Mikroorganismen impfen zu lassen, sondern unser natürliches körpereigenes Abwehrsystem zu stärken, damit unser innerer Heiler selber mit den Krankheitskeimen fertig werden kann.

Unser Körper ist von seiner genetischen Ausstattung her auf organisch gewachsene Lebensmittel angewiesen. Die Mittel, die wir heutzutage verzehren, können jedoch nicht mehr als dem Leben dienlich bezeichnet werden. Der Fund des Hominiden-Fossils (*Australopithecus ramidus*) im Jahre 1994 in Äthiopien lässt vermuten, daß sich der Mensch über vier Millionen Jahre lang von frisch geernteten Früchten, Gemüse, Getreide und Nüssen ernährt hat, und es ist höchst zweifelhaft, dass sich unser Organismus in einem verschwindenden Bruchteil menschlicher Evolution (ca. 100 Jahre) an eine denaturierte Kost gewöhnen kann, ohne Schaden zu nehmen. **In diesem Jahrhundert hat sich die Ernährung radikal verändert. Dem auf mineralstoffausgelaugten, insektizidverseuchten Feldern wachsenden Getreide wurde auch die nährstoffreiche Schale entfernt. Milch und Fleisch sind durch regelmäßige Injektionen des Schlachtviehs mit Wachstumshormonen und Antibiotika, unser Trinkwasser ist mit Pestiziden und Schwermetallen verseucht.** Die heutigen überwiegend sitzenden Betätigungen und der zusätzliche Mangel an Bewegung in der Freizeit wirkt sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System aus. Außerdem sind wir täglich hunderten von Chemikalien ausgesetzt. Normalerweise werden die in den Körper eindringenden Chemikalien verstoffwechselt beziehungsweise neutralisiert. Wenn das Entgiftungssystem jedoch mit mehreren verschiedenen Giften (z.B. Nikotin, Abgase, toxische Baumaterialien, Reinigungsmittel, Verpackungsmaterial, dentales Amalgam) konfrontiert wird, kann es nicht mehr effizient arbeiten. Besonders erschwerend wird die Lage, wenn das durch Umweltgifte beschädigte Immunsystem noch durch eine seiner essentiellen Nährstoffe beraubten - in höchstem Maße denaturierten - Kost belastet wird. Die größte Hürde ist jedoch die Verschreibungspraxis. Es werden heutzutage häufig prophylaktische Rezepte für Antibiotika ausgestellt, wenn man einen Zahn gezogen bekommt oder wenn die Nase anfängt zu laufen. Zum Zeitpunkt des Eintritts in den Kindergarten sind die kleinen Jungen und Mädchen mit Medikamenten überlastet und haben gewöhnlich bereits ein halbes Dutzend "Ohr-Infektionen" hinter sich gebracht, die im allgemeinen lediglich ein Bemühen des Immunsystems darstellen, den Körper von Pathogenen (z.B. Gifte, Mikroben) zu befreien.

Die allopathische Medizin konzentriert sich auf die Vernichtung der Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze mit immer neuen Chemikalien und belastet damit unser Abwehrsystem. Sinnvoller wäre es, unseren inneren Heiler zu unterstützen, damit er seiner von der Natur zugedachten Aufgabe nachkommen kann. Meist handelt es sich ohnehin um "Dauergast"-Mikroben, die unter normalen Umständen vom Immunsystem in Schach gehalten werden. Nur wenn unser Organismus mit toxischen Stoffen z.B. aus der Umwelt oder Ernährung überladen wird, müssen sich die Abwehrzellen erst einmal um diese Gifte kümmern, wodurch die Mikroorganismen überhandnehmen können. Ein anderer Grund für die mangelnde Abwehrfunktion kann das Fehlen von Vitalstoffen, also Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen sein. Hier bietet **Spirulina**, das "Grüne Gold" der Zukunft, alle Nährstoffe in organisch gebundener hochkonzentrierter Form, die der Organismus zum überleben braucht. **Mit nur zehn Gramm der vitalstoffreichen blaugrünen Mikroalge ist der Tagesbedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen gedeckt, wogegen synthetisch gewonnene Vitamine und Mineralien nur in geringer Menge vom Körper aufgenommen werden und der wertvolle Rest mit dem Urin ausgeschwemmt wird.** Außer dass uns dieser teure Urin wenig nützt, mehren sich Anzeichen dafür, dass anorganische Mineralsalze die Aufnahme der organischen Formen blockieren. Arzneimittelchemie, Alkohol, Nikotin und Zucker sind weitere Vitalstoffräuber. Wenn dann

noch die nützlichen Mikroben durch Bombardements mit Antibiotika unschädlich gemacht werden, entsteht ein Teufelskreis, der damit endet, dass der **Candida-Hefepilz** und andere Parasiten unseren Organismus überwuchern. Wir verlieren die Herrschaft über unseren Körper. Und dabei sind chemische Keulen nur selten und in Ausnahmefällen notwendig, da es genügend **natürliche Antibiotika** gibt, die das Immunsystem stärken und die nützlichen Bakterien leben lassen. Solche natürliche Entgifter sind u. a. Grapefruitkern-Extrakt, Lapacho-Tee, Grüner Tee, Echinacea, Knoblauch, Süßholz, Aloe Vera, Berberitze, Teebaumöl, Schwarzkümmelöl, VitaBiosa und an der Spitze die Spirulina-Alge. Ihr blau-grünes Pigment, das Phykocyan, erhöht die Lymphozytenaktivität und erhält die Abwehrcellen funktionstüchtig; ebenso verstärken Spirulinas Polysaccharide die Makrophagenaktivität. Ihr Chlorophyll unterstützt den Körper, Giftstoffe in den Zellen zu neutralisieren und auszuschneiden; dieses sogenannte "grüne Blut" siegt sogar meist im Wettstreit mit Penicillin, da der gebundene Sauerstoff in der chlorophyllreichen Spirulina-Alge den ohne Sauerstoff lebenden krankheitserregenden Bakterien ein Überleben unmöglich macht. **Wer täglich grüne Pflanzen und blaugrüne Algen konsumiert, braucht keine chemischen Keulen gegen krankheitserregende Mikroorganismen!** Von den Tieren lernen wir, wie wir uns am besten verhalten, wenn sich eine Körperentgiftungsbemühung in Form einer Erkältung/Grippe anbahnt: Keine Nahrung, viel Wasser, Graskauern, Ruhigstellung des Körpers.

Unsere sogenannten Zivilisationserkrankungen, die heute schon mehr als 90% aller Krankheiten ausmachen, basieren auf den oben genannten Zusammenhängen. Selbst die gefürchteten Immunschwächekrankheiten Krebs und AIDS beruhen generell auf einem kontinuierlichen Konsum legaler oder illegaler Drogen und einer ungesunden Lebensweise, wobei die Symptome ein allerletzter Hilferuf und eine Aufforderung an uns sind, die unnatürliche Ernährung zu vergessen, sich eines Bewegungs- und Entspannungsprogramms zu befleißigen und schnellstens Entgiftungsmaßnahmen einzuleiten. Dies ist ein Weg, der nichts kostet außer einer gehörigen Portion Willenskraft und Mut, da wir unsere Ernährungsweise, unseren Lebensstil und sogar unsere Denkweise ändern müssen. Was nützt es, wenn wir uns ein Krebsgeschwulst herauschneiden lassen und so weitermachen wie bisher? Die sensiblere Art, eine Krankheit, die sich langsam über Jahre hinweg entwickelt, loszuwerden, ist die systematische Reaktivierung des körperlichen Abwehrsystems, d.h. die aktive Unterstützung unseres inneren Heilers. Dr. Gregorys generelle Behandlungsprinzipien für das Immunsystem sind:

- 1) **Eliminiere krankmachende Bakterizide durch Nutzung nicht-toxischer Bakterizide.**
- 2) **Entgifte den Körper durch Befreiung von Stoffwechselschlacken.**
- 3) **Steigere den Zellstoffwechsel, um den Körper in Schwung zu bringen.**
- 4) **Repariere die Zellen, um das Immunsystem wieder aufzubauen.**

Für jede Phase dieser generellen Behandlungsprinzipien rechnet Gregory mit vier bis sechs Wochen, das bedeutet, dass Sie in etwa vier bis sechs Monaten von allen Symptomen und Beschwerden befreit sein könnten. In ihrem neuen Buch "Stop Krebs, MS, AIDS" zeigt Halima Neumann im Kapitel "Alternative Therapien" eine Reihe neuer Vorgehensweisen zur Stimulierung und Regenerierung des Immunsystems. Im Buch "Natürliche Wunder zur Stärkung des Immunsystems" erfahren Sie - zusätzlich zur ausführlichen Information über immunsystemstärkende Maßnahmen, die Körper, Seele und Geist umfassen - wie die wunderbaren Schutz- und Abwehreinrichtungen des Körpers im einzelnen funktionieren. Die blau-grüne Mikroalge Spirulina ist ein ausgezeichnetes Mittel, ein schwaches **Immunsystem** wieder aufzubauen. **Spirulina hat mit rund 60% den höchsten Protein- und Aminosäuregehalt aller Nahrungsmittel.** Dieses Protein ist im Gegensatz zu den tierischen Eiweißen leicht verdaulich - nur eine halbe bis eine Stunde Verdauungszeit. Mit 23.000 IU pro Eßlöffel ist Spirulina der **reichste Lieferant des krebsbekämpfenden Beta-Carotins (Provitamin A) und des Vitamins B12; aber auch die anderen Vitamine des B-Komplexes sind reichlich vorhanden.** Zusätzlich versorgt uns die blaugrüne Alge mit dem höchsten Anteil des blutbildenden Metalls Eisen, nämlich mit etwa 15 mg pro zehn Gramm Spirulina. Außerdem hat Spirulina einen hohen Calciumgehalt; die Versorgung ist höher als bei der Milch<sup>1</sup>). Spirulina enthält außerdem Zink, Mangan, Magnesium und kleinere Mengen von Kupfer, Selen und Germanium. Das Besondere an diesem segensreichen Nahrungsmittel ist, dass es auch essentielle Fettsäuren in Form von Linolsäure und Gamma-Linolensäure liefert und ca. 4% der für das Zellwachstum und -erneuerung wichtigen Nucleinsäure (RNS/DNS). Bisher galt das Interesse der Mikroalge ihren Nährwerten; gegenwärtig erkennen jedoch viele

Menschen auch den therapeutischen Effekt der Alge. Zahlreiche vorklinische und einige klinische Untersuchungen, vor allem aus Japan und den USA, haben ergeben, dass Spirulina das Immunsystem stärkt, indem es die Lymphozytenaktivität steigert, vor allergischen Reaktionen schützt, Leber und Nieren entgiftet, blutbildend wirkt, durch Vermehrung der Lactobazillen die Darmfunktion wiederherstellt, die Nährstoffabsorption steigert, den Cholesterinspiegel senkt, vor radioaktiver Strahlung schützt sowie Krebswachstum und Infektionen hemmt. Außerdem fanden amerikanische Wissenschaftler in einer vom amerikanischen Nationalen Krebsinstitut (National Cancer Institute - NCI) initiierten Studie, dass eine Reihe von Cyanobakterien (blau-grüne Algen-Extrakte) bemerkenswert effektiv gegen den HIV-1 wirken. Die aktiven Komponenten sind die in den Glykolipiden enthaltenen Sulfonsäuren. Die immunsystemstimulierende Aufbau- und Überlebensnahrung Spirulina enthält Glykolipide und Sulfolipide.

Dosierung: Täglich ca. zehn Gramm Spirulina, am besten zwischen den Mahlzeiten mit einem halben Liter Flüssigkeit (Wasser, Tee, Obst-/Gemüsesaft oder -brühe) einnehmen. Gut wäre es, wenn Sie täglich eine halbe Stunde am offenen Fenster oder im Freien kräftige Bewegungsübungen durchführen bzw. forsch laufen, Fahrrad fahren, Schwimmen, Ballsport oder Gartenarbeit erledigen könnten. Jeweils danach wäre eine enzymreiche Kost ratsam wie Spirulina-Shakes, Obst- und Gemüse-Kapseln, rohes Bio-Gemüse, Gemüse- und Grassäfte (auch als Pulver). Dazu zählen ferner Salate, Keime und Sprossen, Nüsse, Mandel- oder Sesammilch, gekeimtes Getreide wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse oder brauner Reis mit Hülsenfrüchten, rohe Schafs- bzw. Ziegenmilch oder 3-Minuten-Freiland-Eier. Hierzu liefert der Rezeptteil des Spirulina-Buches Anregungen zur Kreativität in der Küche.

*1) Das Calcium der Milch wird ohnehin nicht vom Körper aufgenommen, da durch das Erhitzen (Pasteurisieren) das Calcium aus seiner organischen Bindung gerissen wird. Es verändert sich also chemisch, verbindet sich mit Fetten und Cholesterin und lagert sich als nicht verwertbarer Kalk besonders in den Arterien ab, was zur sogenannten Milchgicht führen kann. Da der Körper aber Calcium benötigt, nimmt er es dann von den Knochen. Paradoxe Weise führt ein hoher Konsum von Milchprodukten zu der Krankheit, welche die sooo gesunde calciumreiche Milch verhindern sollte: die Osteoporose.*

<p><b>Spirulina-das blaugrüne Wunder</b> Dr. Marianne E. Meyer. Dieses Buch will unser Vertrauen in den inneren Heiler wecken und aufzeigen, wie wir ihn mit immunstärkenden Maßnahmen aktivieren können. Spirulina hilft hier in idealer Weise, denn es stärkt nachweislich das Abwehrsystem. Neuere Forschungen belegen die positive Wirkung dieses jahrmillionenalten Zusatz-Nahrungsmittels bei Krankheiten wie Allergien, Candida, Magen- und Darmleiden, Organschwäche oder Übergewicht. Wissenschaftler aus aller Welt erwarten, daß Spirulina wesentlicher Bestandteil künftiger Ernährung sein wird, denn es regt außerdem die Zellregeneration an. Das "Grüne Gold" ist für Mensch, Tier und Pflanze gleichermaßen wertvoll. Enthält es doch überwiegend leicht verdauliches, komplettes Protein, also alle acht essentiellen Aminosäuren in einem optimalen Verhältnis. Spirulina eignet sich daher besonders als Ergänzungsnahrung auch für Vegetarier, Rekonvaleszenten und Schwangere. Mit Rezepten. 168 S.</p>	<p>9,90</p>
<p><b>Blaugrüne Algen</b> Christian Salvesen - Supernahrung für Körper und Geist. Das erste Buch in deutscher Sprache, das über die älteste organische, unbehandelte Mikronahrung berichtet: über die blaugrünen Uralgen aus dem Klamath Lake in Oregon (AFA), über Spirulina und Chlorella. Sie erfahren, wie Sie mit ihrer Hilfe Ihre mentale Fitness steigern, Ihr körperliches Wohlbefinden festigen, Ihr Immunsystem stärken... 148 Seiten. FitfürsLeben.</p>	<p>14,95</p>