

Schwermetalle¹

Ist dir aufgefallen, dass praktisch jeden Tag eine neue Geschichte über die giftigen Nebenwirkungen des Lebens in der modernen Welt in den Medien erscheint? Im 21. Jahrhundert scheinen die Gefahren von Chemikalien und Schwermetallen auf Schritt und Tritt zu lauern!

Pestizide bedecken einen Großteil unserer frischen Lebensmittel, chemische Nebenprodukte aus der Produktion werden routinemäßig in unsere Luft und unser Wasser gekippt und Quecksilberamalgamfüllungen in deinen Zähnen können mit jedem Bissen Quecksilber in deinen Körper abgeben!



Die Meeresfrüchte in unseren Ozeanen sind mit Schwermetallen und Quecksilber belastet und geben diese Gifte über die Nahrungskette weiter, bis sie in großen Mengen auf deinem Teller landen, getarnt als gesunde Mahlzeit.

Die unterirdischen Wasservorräte sind durch Chemikalien und Pestizide aus landwirtschaftlichen Betrieben, Fabriken und hochtechnologischen Industrien verseucht. Viele Gifte wie Fluorid, Chlor und geringe Mengen an Schwermetallen dürfen über dein Trink- und Badewasser in dein Haus gelangen.

Es braucht nicht viel Fantasie, um zu erkennen, dass auch dein Körper jeden Tag von der Umweltverschmutzung angegriffen wird. Du kannst versuchen, dich zu schützen und diese Gefahr zu bekämpfen, indem du dich mit Lebensmitteln ernährst, die frei von Pestiziden und Chemikalien sind, aber du kannst einfach nicht alle Quellen von Giftstoffen aus deiner Umwelt vollständig entfernen. Die Schäden in unserer Welt sind einfach zu groß und allgegenwärtig.

Du musst es selbst in die Hand nehmen, Maßnahmen zu ergreifen, um dich und deine Familie vor dieser giftigen Welt zu schützen. Eine der besten natürlichen Quellen, um diese giftigen Stoffe aus deinem Körper zu befördern, ist eine auf Vollwertkost basierende Grünalge namens Chlorella.

¹ Artikel entnommen aus <http://www.mercola.com/>

Wie kannst du die systemische Verschmutzung bekämpfen?

Um die schädlichen und unerwünschten Chemikalien zu bekämpfen, die dein Körper über die Nahrung, die du isst, die Luft, die du atmest, und das Wasser, das du trinkst, aufnimmt, ist es ratsam, einen proaktiven Plan zu entwickeln. Einer der wichtigsten Bestandteile dieses Plans ist die Entgiftung der Giftstoffe, die sich bereits in deinem Körper angesammelt haben. Dein Körper ist von Natur aus in der Lage, viele schädliche Krankheitserreger, Chemikalien und Gifte auszuschleiden, mit denen du in der Umwelt in Kontakt kommst. So sind wir alle geschaffen.

Aber im 21. Jahrhundert erleben wir eine explosionsartige Zunahme von Krankheiten, die durch Giftstoffe ausgelöst werden, wie Krebs, Autoimmunerkrankungen, Gehirnstörungen wie Autismus, Alzheimer und Parkinson, Nervenstörungen und allgemeinere Beschwerden wie Depressionen, Lernschwächen und Müdigkeit. Es kann relativ einfach sein, die Fähigkeit deines Körpers zu überfordern, viele dieser Giftstoffe aus deinem Körper zu entfernen.

Zu den Symptomen einer toxischen Anreicherung **d u r c h** chronische Metallbelastung gehören:

- Müdigkeit
- Verdauungsprobleme und eine verminderte Fähigkeit, Fette richtig zu assimilieren und zu verwerten
- Schmerzhafte Gelenke
- Depression
- Beeinträchtigte Blutzuckerregulierung
- Weibliche Fortpflanzungsprobleme

Quecksilber ist auch selbst ein starkes Gift, das dein Gehirn, dein zentrales Nervensystem und deine Nieren schädigen kann. Besonders gefährlich ist es für Kinder, Föten, schwangere und stillende Frauen und Menschen, die eine hohe Quecksilberbelastung haben.

Es zahlt sich also eindeutig aus, deinen Körper von angesammelten Giftstoffen zu entgiften.

aufbaut, um dich in einen gesünderen Zustand zu bringen, in dem dein Körper die Giftstoffe, denen du jeden Tag ausgesetzt bist, effektiver ausscheiden.



Infrarot-Sauna

In deinem Fett befinden sich zehn- bis 100-mal mehr Giftstoffe als in deinem Blut, also ist eine der besten Möglichkeiten, Giftstoffe zu entfernen, dein Körperfett zu reduzieren. Das ist wirklich dein erster Schutz. Die Wahl der richtigen Lebensmittel und Bewegung sind hier der Schlüssel.

Danach ist eine der effektivsten Entgiftungsstrategien, die ich kenne, die Nutzung einer Infrarotsauna. Das kann man einen Monat lang täglich etwa eine Stunde lang tun. Denk daran, dass es wichtig ist, vor und während der Saunabehandlung viel zu trinken, um eine Dehydrierung zu vermeiden.

Zusätzlich kannst du unmittelbar vor dem Training 30-60 Minuten lang Sport treiben, um einige der Giftstoffe aus dem Fett zu lösen. Einige Mediziner haben auch die Einnahme von NON-Timed-Release-Niacin für nützlich befunden, da es hilft, Giftstoffe aus dem Fett zu lösen. Allerdings werden relativ hohe Dosen von 5.000 mg benötigt.

An diese hohen Dosen muss man sich langsam herantasten, da Niacin Rötungen verursacht. Etwa ein Viertel der Menschen verträgt die Niacinspülung jedoch nicht. Bitte vermeide Niacin mit zeitlich begrenzter Freisetzung, da es zu chemischer Hepatitis führen kann.

Chlorella als wirksames Entgiftungsmittel



Eines der wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel, die heute zur Verfügung stehen, um deinen Körper auf natürliche Weise bei der Bekämpfung von Umweltverschmutzung zu unterstützen, ist ein Nahrungsergänzungsmittel auf Vollwertbasis namens Chlorella. In Japan ist Chlorella eines der am weitesten verbreiteten Nahrungsergänzungsmittel. Mehr als 10 Millionen Menschen nehmen es dort regelmäßig zu sich. Die japanische Verwendung von Chlorella ist weiter verbreitet als die nordamerikanische Verwendung von Vitamin C, unserem beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel.

Wissen die Japanerinnen und Japaner etwas, was wir nicht wissen? Einer der Gründe, warum die Japaner Chlorella so hoch schätzen, ist ihre natürliche Entgiftungsfähigkeit.

Chlorella ist ein "grünes Lebensmittel", eine einzellige Mikroalge, die

etwa zwei bis zehn Mikrometer groß. Das ist sehr klein.

Diese geringe Größe in Kombination mit seinen einzigartigen Eigenschaften macht es zu einem so nützlichen Entgiftungsmittel. Seine Molekularstruktur ermöglicht es ihm, sich mit

Metallen, Chemikalien und einigen Pestiziden zu verbinden.

Wenn du Chlorella in deinen Körper aufnimmst, bindet sie auf natürliche Weise Schwermetalle, Chemikalien und Pestizide, die sich in deinem Verdauungstrakt befinden, der der Weg deines Körpers in den Blutkreislauf ist, wo diese schädlichen Giftstoffe in deine Körperzellen gelangen.

Chlorella hilft also in erster Linie deinem Körper, unerwünschte Metalle und Giftstoffe auszuscheiden. Aber sie kann noch mehr als das.

Chlorella ist so konzipiert, dass sie sich nicht mit den Mineralien verbindet, die dein Körper braucht, um optimal zu funktionieren. Sie bindet sich nicht an nützliche Mineralien wie Kalzium, Magnesium oder Zink. Es ist fast so, als ob Chlorella weiß, welche Metalle in deinen Körper gehören und welche Chemikalien entfernt werden müssen.

Die Einnahme von Chlorella ist so, als würdest du eine kleine Armee in deinem Körper freisetzen, die die Giftstoffe aus deinem Gewebe entfernt und sie wieder aus deinem Körper herausführt, wo sie hingehören.

Die Geschichte der Chlorella

Chlorella ist eines der am meisten untersuchten Nahrungsergänzungsmittel der Welt. Chlorella ist nicht nur Gegenstand medizinischer Forschung in den USA, der UdSSR, Deutschland, Japan, Frankreich, England und Israel, sondern wurde auch ausgiebig als Nahrungsquelle untersucht, da sie zu 50 Prozent aus Eiweiß besteht und als vollständiges Lebensmittel auf Aminosäurebasis gilt.

Sogar die NASA hat die Verwendung von Chlorella als eines der ersten vollwertigen Lebensmittel im Weltraum auf der internationalen Raumstation untersucht! Studien in Japan haben gezeigt, dass Chlorella dazu beitragen kann, den Körperfettanteil zu reduzieren und bei der Bekämpfung von Fettleibigkeit und gewichtsbedingter Diabetes nützlich sein kann. Außerdem kann sie helfen, den Cholesterinspiegel und Bluthochdruck zu senken.

Die reinigende Wirkung von Chlorella auf deinen Darm und andere Ausscheidungskanäle sowie der Schutz deiner Leber tragen auch zu einem sauberen Blut bei. Und sauberes Blut sorgt dafür, dass Stoffwechselabfälle effizient aus deinem Gewebe abtransportiert werden.

Chlorella ist ein so starkes Entgiftungsmittel, weil sie reich an Chlorophyll ist, das bekanntermaßen entgiftend wirkt:

- Sie helfen dir, mehr Sauerstoff zu verarbeiten
- Reinigt wichtige Ausscheidungssysteme wie Darm, Leber und Blut
- Helfen, dein Blut zu reinigen und Giftstoffe auszuscheiden
- Hilft dir bei der Förderung eines optimalen Blutdrucks
- Unterstützt die Beseitigung von Schimmelpilzen in deinem Körper
- Helfen, schlechte Luft zu neutralisieren, die du vielleicht einatmest
- Fördert das Wachstum und die Reparatur deines Gewebes

Chlorella ist auch über die Entgiftung hinaus sehr nützlich und hat eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen:

- Dein Immunsystem stärken
- Verbesserung der Verdauung, besonders wenn Verstopfung ein Problem ist
- B-Vitamine aus einer tierischen Quelle liefern
- Verbesserung deiner Fähigkeit, dich zu fokussieren und zu konzentrieren

- Steigerung deines Energieniveaus
- Den pH-Wert deines Körpers ausgleichen

- Normalisierung deines Blutzuckers und Blutdrucks
- Reduziere dein Krebsrisiko
- Deinen Atem erfrischen

In einer russischen Metallgießerei wurde eine dreijährige Doppelblindstudie zur Metallentgiftung durchgeführt, an der über 350 Personen teilnahmen. Dabei wurden mehr als 20 natürliche Verbindungen in Versuchen eingesetzt, um Schwermetalle aus Menschen zu entfernen, die in sehr hohem Maße vier Hauptmetallen - Antimon, Blei, Cadmium und Arsen - ausgesetzt waren. Was waren die Ergebnisse der Tests mit Chlorella als Schwermetall-Entgiftungsmittel?

Die russische Studie mit Broken Cell Wall Chlorella in Kombination mit Koriander eliminierte ALLE Schwermetalle, einschließlich Quecksilber! Und das ohne Nebenwirkungen! Tatsächlich wurde die schwermetallbindende Wirkung von Chlorella zuerst in der Bergbauindustrie entdeckt. Mit Wasser vermischt wurde Chlorella in Minenschächte gepumpt, um die restlichen Metalle nach dem Abbau aufzufangen.

Chlorella ist nicht gleich Chlorella

Im Gegensatz zu vielen anderen Nahrungsergänzungsmitteln hat Chlorella eine einzigartige Eigenschaft, die den Herstellungsprozess zu einem der wichtigsten Punkte bei der Auswahl einer Nahrungsergänzung macht. Chlorella ist für den Menschen völlig unverdaulich. Wir haben einfach nicht die Enzyme, um ihre Zellwand aufzuspalten.

Im Gegensatz zu anderen grünen Lebensmitteln werden durch das Kauen und Verdauen von Chlorella die starken gesundheitlichen Vorteile dieser Grünalge nicht freigesetzt. Das liegt daran, dass die zähe äußere Zellwand der Chlorella, die auch für die chemische Bindung der Giftstoffe in deinem Körper verantwortlich ist, von deiner Biologie nicht abgebaut werden kann,

Deshalb ist es unerlässlich, dass der Herstellungsprozess die zähe äußere Zellwand für dich aufbricht, denn nur so kann die Chlorella biologisch verfügbar gemacht werden, um Giftstoffe aus deinem Körper zu entfernen. Deshalb empfehle ich, nur Chlorella mit gebrochener Zellwand einzunehmen, denn nur so kann dein Körper dieses kraftvolle Entgiftungsmittel nutzen.

Bei der Auswahl deiner Chlorella solltest du außerdem darauf achten, dass die Gewässer, in denen sie angebaut und geerntet wird, frei von Verunreinigungen sind. Da Chlorella ein natürliches grünes Lebensmittel ist, wird es durch verschmutztes Wasser beeinträchtigt und nimmt Umweltgifte auf, wenn es in verunreinigtem Wasser angebaut wird. Achte also darauf, dass die Chlorella, die du zu dir nimmst, aus einer natürlich sauberen Wasserquelle stammt.

Ein weiterer Aspekt, den du bei Chlorella beachten musst, ist, dass manche Menschen es besser vertragen als andere. Du solltest eine Entgiftung mit Chlorella immer schrittweise beginnen und zunächst nur eine kleine Menge zu dir nehmen, um zu sehen, wie dein Körper dieses starke Entgiftungsmittel verträgt.

Manche Menschen berichten auch von Vorteilen, wenn sie zu Beginn einer Entgiftung zunächst ein paar Tage lang kleine Mengen Koriander essen. Koriander fördert ebenfalls

die Entgiftungsreaktion deines Körpers, allerdings auf einem weniger intensiven Niveau - was deinem Körper helfen kann, sich an eine sanftere Entgiftungsreaktion von Chlorella zu gewöhnen.

Die besten Ergebnisse bei der Verwendung von Chlorella mit gebrochenen Zellwänden zur Entgiftung wurden auch durch die Mischung von Chlorella mit der Grünpflanze Koriander erzielt, sodass dies eine weitere Überlegung für dein Entgiftungsprogramm sein könnte.

Ich empfehle, Koriander aus biologischem Anbau zu kaufen, um sicherzustellen, dass du deinem Körper nicht noch mehr unerwünschte Chemikalien zuführst, während du versuchst, die bereits vorhandene Schwermetallbelastung deines Körpers zu entgiften.

Zu viel Eisen?

Ein weiterer Punkt, den du bei der Einnahme von Chlorella beachten solltest, ist, dass diese Grünalge hohe Konzentrationen an Eisen enthält. Bei Frauen sollte der Eisengehalt kein Problem darstellen, da sie durch den Menstruationszyklus Eisen verlieren, aber für Männer oder Frauen nach der Menopause kann zu viel Eisen zu einem Problem werden.

Männer, die Chlorella einnehmen, sollten daher regelmäßig ihren Eisenspiegel im Blut überprüfen lassen, um sicherzustellen, dass sich das Eisen in deinem Blut in einem gesunden Rahmen bewegt. Der einfachste und beste Test ist Ferritin. Idealerweise sollte er zwischen 20 und 80 ng/ml liegen. Werte über 150 oder höher werden problematisch und sollten durch Blutspenden oder therapeutische Aderlässe behandelt werden.

Chlorella für Vegetarier und Veganer

Chlorella ist auch eine gute Quelle für vollständiges Aminosäureprotein und besteht zu 50 Prozent aus Eiweiß. Veganer und Vegetarier können also nicht nur von den entgiftenden Eigenschaften der Chlorella profitieren, sondern auch ihre B-Vitamin- und Eiweißzufuhr durch die Einnahme von Chlorella verbessern.

Viele behaupten, dass sie auch eine nützliche Quelle für Vitamin B12 sein kann. Obwohl Chlorella dieses Vitamin enthält, entwickeln die meisten Menschen einen Mangel, weil sie die Fähigkeit verlieren, es zu absorbieren. Es zu schlucken bringt also nicht den gleichen Nutzen wie es zu injizieren oder in Form von sublingualen Tropfen oder Spray zu verwenden.

Soweit ich weiß, ist Chlorella keine wirksame Alternative zu tierischen Vitamin-B12-Quellen, was für Veganer ein Problem sein kann, da es eine Reihe von Berichten über strenge Veganer gibt, die nach sieben Jahren aufgrund von Vitamin-B12-Mangel erblindet sind.

Abschließende Überlegungen zu Chlorella ...

Manchmal kann sich das Leben in der modernen Welt anfühlen, als befände man sich im Krieg mit der Umwelt um einen herum, und die Quellen der Umweltverschmutzung sind oft still und unvermeidlich.

Du kannst dein Bestes tun, um Umweltverschmutzung und Giftstoffe zu vermeiden, dich nur von gesunden Bio-Lebensmitteln ernähren, nur gefiltertes Wasser trinken und den Kontakt mit aggressiven, von Menschen hergestellten Chemikalien vermeiden, und bist

trotzdem täglich großen Mengen schädlicher Schadstoffe ausgesetzt, auf die du keinen Einfluss hast.

Um ein optimales Wohlbefinden zu erhalten, musst du Abwehrmechanismen entwickeln, um dich gegen diese allgegenwärtigen und unvermeidlichen Angriffe der Umwelt auf deine Gesundheit zu wehren.

Wenn du jetzt ein Entgiftungsprogramm durchführst, kannst du deinem Körper helfen, die unerwünschten und schädlichen Schwermetalle, Chemikalien und Pestizide, die du vielleicht unwissentlich in deinen Körper aufgenommen hast, auf natürliche Weise zu entfernen.

Und es ist erwiesen, dass die Verringerung deiner toxischen Belastung viele häufige gesundheitliche Beschwerden verbessert, von Energiemangel und Schlaflosigkeit bis hin zu einer trägen Verdauung, einer schwachen Immunabwehr und geistiger Erschöpfung.

Tatsächlich funktioniert fast alles in deinem Körper, einschließlich all deiner Organe, besser, wenn die Belastung durch systemische Toxine reduziert ist.

Und wenn du die Gifte jetzt entfernst und nicht zulässt, dass sie sich in gefährlichen Mengen ansammeln, kannst du deinem Körper helfen, solche Killer wie Krebs, Bluthochdruck und all die heute allzu häufigen neurologischen Störungen zu bekämpfen, die sich vielleicht erst in Jahrzehnten bemerkbar machen.

Denke daran, langsam anzufangen, vielleicht zuerst mit Koriander, und steigere die Aufnahme von Chlorella allmählich in einem Tempo, das dein Körper verträgt. Es hat lange gedauert, bis dein Körper diese Giftstoffe angesammelt hat und du wirst wahrscheinlich viele Wochen in
ve on th brauchen, um sie effektiv aus deinem Körper zu entfernen. Wenn du also Verdauungsstörungen oder Unwohlsein durch Chlorella-Ergänzungen hast, nimmst du wahrscheinlich zu schnell zu viel davon zu dir.



Es wird entscheidend sein, deinen Körper zu senken Fett so niedrig wie möglich zu halten, da dies die große Mengen von Giftstoffen aus deinem Körper zu entfernen, die dort gespeichert sind. Du kannst die Infrarotsauna auch in Verbindung mit Bewegung und Niacin verwenden, wie oben beschrieben.

Eine der besten Abwehrmaßnahmen und eines der Nahrungsergänzungsmittel (eher ein ganzes grünes Lebensmittel), das ich dir im Kampf gegen Giftstoffe sehr empfehle, ist Chlorella.

Sei geduldig, bleibe bei der Chlorella-Ergänzung und in ein paar Wochen wirst du

höchstwahrscheinlich eine allgemeine Verbesserung deiner Gesundheit feststellen, da du auf natürliche Weise beginnst, diese Schwermetalle, Chemikalien und Pestizide aus deinem Körper zu entfernen.