

Chlorella

het oudste superfood

Microalgen komen in alle zeeën en meren van de aarde voor en in totaal zijn er ongeveer 26.000 verschillende soorten. Chlorella vulgaris behoort tot de eencellige groene zoetwateralg. Algen zijn door hun eencellige structuur de eenvoudigste vorm van leven, en ook de oudste. Ze komen al zo'n 2,5 miljard jaar voor op aarde. Het is de eerste bekende vorm van plantaardig leven met een celkern. Algen zijn in staat om chemische stoffen uit hun omgeving om te zetten in onder andere vitamines, mineralen, aminozuren, vetzuren en enzymen. In totaal bevatten algen zo'n 60 verschillende voedingsstoffen en ze zijn dan ook een zeer complete voedingsbron voor de mens.

Gebroken celwand chlorella

Chlorella is een basevormend voedingssupplement en behoort tot de *greens*, net zoals spirulina, tarwegras en alfalfa. Chlorella heeft een sterke celwand, bestaande uit drie lagen, die onverteerbaar is voor het menselijk lichaam. Deze celwand bevat mucopolysacchariden die in staat zijn om milieutoxinen, zoals aluminium, kwik, cadmium, arseen, pesticiden en PCB's, aan zich te binden. Eind jaren zeventig van de vorige eeuw werd in Japan een procedé ontwikkeld om de sterke celwanden van chlorella te breken. Door het breken van de celwand komen de voedingsstoffen in de cel als het ware bloot te liggen en kunnen ze gemakkelijk door het lichaam worden opgenomen.

Goede eiwitbron en meer

Chlorella heeft een hoger eiwitgehalte dan welke andere plantaardige eiwitbron ook. Het bevat zelfs tot twaalf keer meer eiwitten dan rundvlees. Chlorella is een rijke bron van alle essentiële (en niet-essentiële) aminozuren. Niet alleen kwantitatief, maar ook kwalitatief. De samenstelling van de aminozuren is namelijk gelijk aan die van het menselijk lichaam, en dus van hoge biologische waarde. Daarnaast bevat het van nature ook nog de volgende voedingsstoffen:

- vitamines en anti-oxidanten (B-vitamines, vitamine C, vitamine E, carotenoïden en vitamine A);
- mineralen en spoorelementen (zink, calcium, koper, ijzer, jodium, magnesium, kalium en natrium);
- omega 3-vetzuren;
- overige stoffen (vezels, enzymen, nucleïne-zuren, groeifactoren, chlorofyl).

Chlorofyl

Chlorella is rijk aan chlorofyl. Chlorofyl, ook wel bladgroen genoemd, is verantwoordelijk voor de groene kleur van bladeren en stelt planten in staat om uit zonlicht voedingsstoffen te produceren. Chlorofyl komt van nature ook voor in groene groenten, zoals broccoli, spruitjes, spinazie en sla. Tarwegras en spirulina bevatten net als chlorella relatief grote hoeveelheden chlorofyl. Ook bevatten enkele kruiden, zoals alfalfa, brandnetel en damiana, chlorofyl. Aangezien slechts circa 5 % van met de voeding ingenomen chlorofyl wordt opgenomen, is het van belang om chlorella voldoende hoog te doseren.

De chlorella groeifactor, DNA en RNA

Nucleïnezuren (DNA, RNA) zijn een onmisbare schakel bij de bouw van nieuwe cellen die oude cellen moeten gaan vervangen. Het lichaam produceert zelf DNA en RNA, maar dit proces neemt geleidelijk af met de jaren. Dit is een natuurlijk onderdeel van het verouderingsproces. Chlorella bevat een grote hoeveelheid nucleïnezuren. Wetenschappers hebben 3 % DNA en 10 % RNA in chlorella aangetroffen, de hoogste concentratie van alle planten. De meest interessante stof in chlorella is toch wel de Chlorella Groei Factor (CGF), een mengsel van substanties dat onder andere bestaat uit nucleïnezuren, aminozuren (o.a. glutathion), peptiden, vitamines en zes soorten natuurlijke suikers. Deze bijzondere groeifactor wordt alleen in chlorella aangetroffen en blijkt een belangrijke activator te zijn van allerlei lichaamsprocessen.

Hoe te gebruiken?

Chlorella is een bijzonder veilige stof zonder schadelijke bijwerkingen, ook in (zeer) hoge doseringen. De enige 'bijwerking' die kan optreden is een groengekleurde ontlasting. Volgens de deskundigen is dit echter juist een teken dat er voldoende chlorella wordt ingenomen. Als de ontlasting niet groen kleurt, mag de dosering verder worden verhoogd. De onderhoudsdosering is 5 gram per dag. Er is geen maximale dosering. Om de effectiviteit van chlorella ten volle te benutten, is het nodig om een hogere dosis in te nemen dan over het algemeen wordt aanbevolen. Het lichaam heeft namelijk een paar weken nodig om aan chlorella te wennen. Voor mensen met een gevoelige spijsvertering is het wel aan te bevelen om de dosering geleidelijk op te bouwen, vanwege de kans op een milde diarree.



Supplementencenter.be