



Vad kan vi lära av japanerna när det gäller hälsa?

Av fd Överläkare Bo Møgelvang Nielsen

Japaner är de som lever längst, är minst sjuka och har lägst sjukvårdskostnader i rika världen. Det beror delvis på det faktum att de konsumerar det högsta antalet kosttillskott i världen. En av dessa är Chlorella, som nu blivit Japans mest populära kosttillskott. De tar Chlorella antingen direkt som kosttillskott eller genom att strö det i te, soppa, juice, nudlar och annan mat. Chlorella alger innehåller en mycket balanserad källa till näring. Det är faktiskt så att Chlorella innehåller alla de näringsämnen som man behöver för att hålla sig i liv även om det är allt man äter under långa perioder.

Finns det någon forskning som stödjer effekten av Chlorella?

Ja, det finns mycket forskning på denna alg. Om du söker i den största medicinska databasen i världen, MEDLINE, kommer du att finna mer än 3.000 vetenskapliga studier som publicerats i seriösa medicinska tidskrifter, på ämnet.

Vad är Chlorella?

Chlorella växer i sötvatten. Den kallas mikroalg för att den är mycket liten. Denna supermat är ungefär lika stor som en mänsklig blodcell och har funnits i ett

par miljarder år. Dessa alger är en av de tidigaste och enklaste livsformerna på jorden och har alltid varit en viktig del i olika arters kost. De fanns här långt innan vi kom till och har under lång tid utvecklats till den bästa kosten för djur och människor. I o m att den är encellig innehåller var cell all den näring den behöver, därav det höga näringsvärdet.

Medicinskt genombrott?

Chlorella är så fullspäckt med hälsogivande egenskaper att om läkemedelsbolag kunnat patentera det hade det sannolikt kostat över 100 € per gram och varit på alla nyhetsmediers förstasidor. Dess förmåga att stoppa utvecklingen av cancer och andra hälsomässiga fördelar, helt utan biverkningar, skulle beskrivas som ett "medicinskt genombrott". Eftersom läkemedelsbolagen står för 98% av läkares vidareutbildning hade det förskrivits till alla patienter världen över.

Men Chlorella är inget syntetiskt läkemedel, det går nämligen inte att patentera det naturen skapat och är således helt ointressant för läkemedelsindustrin. Därför kommer det inte att marknadsföras till läkare, tvärtom.

DOCTOR'S NATURAL SUPER CHLORELLA

De flesta människor har hört talas om algen Chlorella, men de vet ofta inte vad som gör denna alg till den bästa näringskällan vår planet erbjuder.

I detta temanummer får du läsa om några av denna "supermats" häpnadsväckande förmåga att förebygga sjukdom, höga näringshalt och hälsoförbättrande egenskaper. Du kommer att förstå varför du inte bör vänta med att komplettera din kost med renad och ekologisk Chlorella.

Det positiva är att det heller inte kostar 100 € per gram. Faktum är att det enbart kostar cirka 50 cent per gram trots att det produceras helt organiska i sluten källa, som nämns senare.

Varför behöver vi Chlorella att rena kroppen från gifter?

Tyvärr lever vi i en allt mer giftig värld. Vi är konstant omgivna av gifter av alla de slag, några värre än andra. Under de senaste 50 åren har över 50.000 nya kemiska ämnen tillkommit i vår miljö. Den som tror att de inte utsätts för dessa gifter, hur sunt de än lever, har fel. Luften, vattnet och marken som vi odlar vår mat på, allt är förorenat. Genom att göra livsnödvän

diga saker som att andas, dricka vatten och att äta, samlas kvicksilver, kadmium, arsenik, bly, PCB och andra ämnen i kroppen. Lägg till egenvald förorening av kroppen som rökning, tillsatser i mat, läkemedel... Inte konstigt att vi är mer sjuka än någonsin!

Amalgam och Chlorella

En vanlig orsak till förorenade kroppar är kvicksilver från amalgamfyllningar i tänder. Kviksilver är ett av de värsta nervgifterna på jorden. En svensk forskare, Dr Magnus Nylander, har visat hur dessa fyllningar avger en stadig ström av kvicksilverånga som absorberas i kroppen, speciellt i sköldkörteln. Vissa människor är mer känsliga för dessa gifter än andra, oftast på grund av vissa genetiska defekter (i "Methylation Pathway") som uppskattningsvis 30% eller fler lider av.

Vad Chlorella gör

Ansamling av dessa gifter är en av de främsta orsakerna till många sjukdomar. Hundratals av de vetenskapliga studierna på Chlorella

visar att det kan avgifta och effektivt ta bort de flesta av dessa gifter från vår kropp och därigenom förebygga och i vissa fall även behandla, många sjukdomar.

Vilka gifter tar

Chlorella bort från kroppen?

Många sjuka som provat det mesta men inte blivit helt friska, eller de som försökt gå ner i vikt men inte lyckats mer än kortvarigt, behöver ofta genomgå en sk utrensning,

dvs rena sig från miljögifter. Deras organ är belastade med miljögifter och kan inte till fullo fungera optimalt. Det gäller alla organ men speciellt våra "reningsverk" lever och njurar som belastas hårt av alla miljögifter, men även sköldkörteln, lymfsystemet, osv. När inte kroppen kan göra sig av med gifterna "förvaras" de ofta i fettvävnad där de gör minst skada. Ligger det i underhuden kan det uppstå celluliter.

CHLORELLA KAN RENA KROPEN FRÅN

ALUMINUM (ALUMINIUMFÖRPACKNINGAR TILL LIVSMEDEL, MASKINER, MOTORER, FÄRG, ETC) KVICKSILVER (BATTERIER, VACCINATIONER, TERMOMETRAR, LEGERINGAR TILL I PRINCIP ALLT, T EX MOTORER, DATORER) KADMIUM (CIGARETTER, YTBEHANDLING, FÄRGPIGMENT, LEGERINGAR, BATTERIER) BLY (SKYDDSUSTRUSTNING, RÖR, ELKABLAR, BATTERIER, BILAR, HAGELSKOTT, BÅTKÖLAR, FISKESÄNKEN) ARSENIK (ICKE-LEDARE, INSEKTSGIFTER) URAN (SKIFFER, LÄTTBETONG, KÄRNKRAFTSTILLVERKNING) SULFITER (KONSERVERINGSÄMNE I VIN, SALLADER, ETC) DIOXINER (RESTPRODUKT VID MÅNGA KEMISKA TILLVERKNINGSPROCESSER T EX PLAST) BEKÄMPNINGSMEDEL (JORDAR, GRÖDOR) PCB (PLAST, ISOLERING, FLAMSKYDDSMEDEL)

ALLA, BÅDE BARN OCH VUXNA, HAR PÅ ETT ELLER ANNAT SÄTT NYTTA AV CHLORELLA

OM DU:

- Får i dig för lite proteiner
- Äter onyttig mat
- Äter raffinerade livsmedel
- Äter för lite
- Röker

OM DU ÖNSKAR:

- Förbättra allmäntillstånd
- Förbättra prestanda
- Gå ner i vikt
- Minska sockersug
- Stabilisera blodsockret
- Ta bort tungmetaller
- Ta bort andra toxiner
- Öka muskelstyrka, tex hjärtat
- Förebygga sjukdom
- Förbättra din matsmältning
- Stimulera cellulär reparation
- Normalisera blodets pH
- Få bort dålig andedräkt
- Förbättra strokerehabilitering
- Förhindra cancer

ELLER OM DU LIDER AV:

- Acne
- Allergi
- Alzheimers sjukdom
- Artros
- Astma
- Cancer
- Candida
- Kronisk trötthet
- Förkylning och influensa
- Diabetes
- Energibrist
- Fibromyalgi
- Frozen shoulder
- Huvudvärk
- Hjärtsjukdomar
- Herpesinfektioner
- Högt blodtryck
- Högt kolesterol
- Hösnuva
- Idrottsskada
- Infertilitet
- Inflammation
- Irriterad tarm (IBS, etc)
- Ledvärk
- Minnesproblem
- Menopausala symtom
- Migrän
- Neurologi
- Osteoporos
- Parkinsons sjukdom
- PMS
- Reumatoid artrit
- Ryggsmärta & ischias
- Tennisarmbåge
- Åderförkalkning
- Återkommande infektioner

Doctor's Natural Super Chlorella

Organisk

Näringsinnehåll:

Protein	> 55%
Kolhydrater	19%
Lipider	6.3%
Fibrer	2.6%

Klorofyll 3780 mg / 100 g

Aminosyror

Alanin	4.22 g / 100 g
Arginin	3.27 g / 100 g
Asparaginsyre	5.06 g / 100 g
Cystein	0.27 g / 100 g
Glutaminsyre	6.60 g / 100 g
Glycin	3.34 g / 100 g
Histidin	1.10 g / 100 g
Isoleucin	2.21 g / 100 g
Leucin	5.17 g / 100 g
Lysin	3.68 g / 100 g
Metionin	0.87 g / 100 g
Prolin	2.46 g / 100 g
Serin	2.38 g / 100 g
Threonin	3.12 g / 100 g
Tyrosin	1.97 g / 100 g
Valin	3.37 g / 100 g

Vitaminer:

Vitamin A	34,300IU / 100 g
Tiamin (B1)	1.6 mg / 100 g
Riboflavin (B2)	5.1 mg / 100 g
Pyridoxin (B6)	1.3 mg / 100 g
Folsyra (B9)	28 µg / 100 g
Cyanokobalamin (B12)	0.17 mg / 100 g
Vitamin C	18.9 mg / 100 g
Tocoferol (E)	9.3 mg / 100 g
Totalt karoten:	936 mg / 100 g
β-karoten	223 mg / 100 g

Mineraler:

Kalcium	275 mg / 100 g
Järn	108 mg / 100 g
Magnesium	216 mg / 100 g
Fosfor	853 mg / 100 g
Kalium	17 mg / 100 g
Natrium	25 mg / 100 g

β-glucan	1.0 g / 100 g
C.G.F.	1.5 g / 100 g

DNA	0.43 g / 100 g
RNA	3.1 g / 100 g

CHLORELLAS FÖRDELAR I KORTHET:

HÄR

HITTAR DU NÅGRA AV DE DOKUMENTERADE EFFEKTERNA

1. Förbättrar din allmänna hälsa
2. Förser dig med ett brett spektrum av näringsämnen
3. Tar bort tungmetaller och gifter från kroppen
4. Minskar risken för infektioner
5. Minskar risken för inflammation (smärta)
6. Ökar din energi och vitalitet
7. Förbättrar matsmältning och upptag av näring
8. Kan förhindra och motverka cancer
9. Förhindrar hjärtsjukdom
10. Stabiliserar blodsockret
11. Normaliserar blodets pH från sur till basisk
12. Erbjuder högsta kvalitet av RNA/DNA
13. Har sårhelande egenskaper
14. Minskar sötsuget
15. Minskar dålig andedräkt och kroppslukt

HUR KAN CHLORELLA STÖTTA IMMUNSYSTEMET?

Bidrar till att stärka det totala immunsystemet.

Hjälper stärka immunsystemets antioxidativa försvar.

Ger kroppen bättre försvar mot fria radikaler.

Kan minska risken för förkylning med 26%.

Ökar produktion av interferoner som skyddar mot virus.

Ökar produktion av "dödarceller" som attackerar cancerceller.

Ökad verksamhet hos macrofager, som dödar cancerceller och tar bort cellulärt "skräp".

Aktiverar både T- och B-lymfocyter som bildar antikroppar.

Ökar produktionen av "goda" prostaglandiner.

Tillför RNA/DNA som ger nukleinsyror som krävs för cellförnyelse, tillväxt och reparation.

Höjer blodets innehåll av albumin, vilket bla reglerar det kolloidosmotiska trycket. Ett lågt albumin är en markör för allvarliga sjukdomar som cancer och hjärtsjukdomar.



Av Birgitte M. Nielsen, Nutrition Advisor

Doctor's Natural Super Chlorella

Den chlorellaalg som finns i Doctor's Natural Super Chlorella odlas i mineralrika, rena källvatten långt borta från industri, mitt i orörd natur och nära ekvatorn med mycket fukt, solsken och höga temperaturer.

Under tillväxt gödglas de endast med certifierade ekologiska gödningsmedel av vegetabiliskt ursprung, i överensstämmelse med de högsta miljömässiga normerna enligt de strikta direktiv som den internationella föreningen för ekologiskt jordbruk har (Association for Organic Agriculture).

Då algerna har önskad storlek skördas de, tvättas och snabbtorkas med lägsta möjliga temperatur, under 40°C. Detta säkerställer att värdefulla ingredienser finns kvar i perfekt skick. Det här gör att algen kan bevaras i flera år utan att förlora näringsvärde. Alla våra tillskott produceras inom EU som har de mest strikt regler. Algpulvret transporteras till ett i EU GMP-certifierat farmaceutiskt laboratorie där de görs till tabletter. Innehållet

består av 100% ren Chlorella, helt utan tillsatser, vilket är mycket ovanligt. Kosttillskott tillverkas väldigt ofta med tillsatser som konserveringsämnen, aromer och färgämnen vilket enligt vår mening motverkar syftet. Vi har ännu högre krav. Inte för att vi måste utan för att det helt enkelt är det bästa och säkraste sättet för framställning. Datta är speciellt viktigt då råvaran är alger. Alger suger åt sig allt i vattnet det växer i. Därav det höga näringsinnehållet, men tyvärr också gifter som finns i havet. Därför är det helt avgörande att ta en renad produkt.

Vår tillverkning är av HACCP-standard och certifierad enligt ISO 9001. 2000. Doctor's Natural Super Chlorella är 100% organiskt, vegetariskt, certifierat enligt tyska BCS-Öko-Garantie och godkänt enligt EU-norm EN 45011/Iso 65. Kort och gott - bättre kan det inte bli!

Det har tagit oss ett par år av hårt arbete med leverantörer för att nå hit, men det var det värt.

Efter produktion kontrolleras tillskotten av ett oberoende tyskt laboratorium. Analysen, sk Certificate of Analysis (CoA), syftar till att kontrollera tillskottets renhet och säkerställa dess näringsinnehåll, vilket också är ett krav Doctor's Natural ställer på samtliga leverantörer. Det är en garanti för få 100% rena tillskott, utan tillsatser, utan bakterier, bekämpningsmedel, tungmetaller som bly, arsenik och kvicksilver, etc. Inte heller detta är vanligt bland våra kollegor i branschen. I o m att kosttillskott regleras som livsmedel finns inte högre krav på oss än på livsmedelstillverkare, vilket alla vet inte på något sätt garanterar renad mat med högt näringsinnehåll, tvärtom. Läs gärna mer i vårt temanummer om vitaminer och mineraler.

"I en miljö som kännetecknas av ökad global miljö-förstöring, är tillskott med Chlorella en intelligent och billig lösning för att minimera de negativa effekterna."

Önskar du rådgivning om vilka kosttillskott som kan vara relevanta för dig är du välkommen att kontakta din medicinska rådgivare.

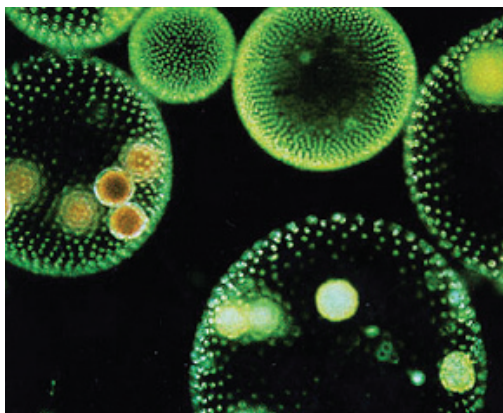
Du kan också ringa direkt till Doctor's Natural på 08-5000 6608 eller maila till info@doctorsnatural.se

Vi behöver fortfarande ta vitaminer och mineraler?

För de flesta av oss kommer det att vara en fördel att ta Chlorella dagligen. Chlorella ger oss nästan alla de näringsämnen vi behöver, men såvida man inte tar minst 20 gram per dag (40 tabletter) behöver man fortfarande ta vitamin- och mineraltillskott av hög kvalitet om man vill förbli frisk. Glöm därför inte att fortsätta att ta Doctor's Naturals vitaminer och mineraler.

Är Chlorella säkert?

Ja, absolut, men det innebär inte att man inte kan vara intolerant. Man kan i princip vara intolerant mot alla födoämnen, t o m vatten. Men många som inte tål ett visst livsmedel tål våra kosttillskott, gjorda på ingredienser från livsmedlet. Det är värt att prova om man inte är allvarligt allergisk. Om man får utrensningssymtom som orolig mage, illamående, huvud- och muskelvärk, etc, bör det inte förväxlas med att man inte tål ett kosttillskott. Tvärtom, är det just dessa personer som bör bli av med de gifter våra kosttillskott chelerar (tar bort). Det sker främst i början men kan även komma då och då i mindre omgångar. Personer med känslig mage kan få diarré av höga intag av Chlorella, särskilt under den första veckan. Om besvären blir för besvärliga kan man gå ner på halv dos en tid tills besvären går över. Avföringen kan bli grön på grund av det nyttiga klorofyllet. Det är helt ofarligt.



Läs mer om Doctor's Naturals kosttillskott och de senaste vetenskapliga nyheterna på www.doctorsnatural.se. Denna sajt finns till förfogande endast för medlemmar i Doctor's Natural Hälsoklubb. Användarnamn och lösenord finner du på fakturan.

Disclaimer: Skribenter i Doctor's Natural Nyhetsbrev är bland andra:

Författare till Doctor's Naturals Nyhetsbrev är bl a fd överläkare Bo M. Nielsen, och följande oberoende skribenter: Hala Sati, Copy writer, Fd professor vid Karolinska Institutet Magnus Nylander Ph.D., överläkare Allan Larsen, Ph.D., specialistläkare i ortopedkirurgi, Klaus Hancke, specialistläkare, Vitalrådet, samt Birgitte M. Nielsen, Fysioterapeut, Nutrition advisor, Cristina Hane, MBA, Nutrition advisor. Information som ges i detta nyhetsbrev baseras på forskningsresultat och läkarnas erfarenhet. Denna information ersätter inte läkemedel, medicinsk rådgivning, diagnos eller behandlingsförslag som ordinerats av patients läkare eller annan kvalificerad sjukvårdspersonal. Doctor's Natural återger endast forskningsresultat och hänvisar till källan. Nyhetsbrevet är endast avsett för medlemmar i Doctor's Naturals hälsoklubb och får ej - utan skriftligt tillstånd från nyhetsbrevets redaktör - varken helt eller delvis offentliggöras, spridas till icke-medlemmar i Doctor's Naturals Hälsoklubb, kopieras eller på annat sätt spridas till tredje part.