

Medizin aus dem Meer

Mit dem Gebrauch von Meeresgemüse tun sich verständlicherweise viele Landmenschen schwer. Bei Algen denkt man oft an eine glitschige Substanz oder an schmutzige Gewässer.



Es liegt aber am **Reichtum von Mineralien, und Eiweißen**, die das Meeresgemüse mehr als irgendein anderes Nahrungsmittel beinhaltet und uns dadurch mit einer **erdigen Energie, innere Stärke und Wohlbefinden** versorgen.

Der Mineralstoffgehalt ist eine der erstaunlichsten Eigenschaften.

Es ist eine ausgezeichnete Quelle von Kalzium, Eisen, Phosphor, Magnesium, Kalium und Jod, sowie von den Spurenelementen Silizium, Selen, Kupfer, Nickel und Zink.

Sein biologisches Eiweiß enthält alle notwendigen Aminosäuren, damit der Körper mit allen notwendigen Eiweißen versorgt wird.

Durch **nährstoffarme Nahrungsmittel** (Pflanzen wachsen ohne Erde, ernten unreifer Früchte), sowie **denaturierte Lebensmittel** (z.B. Weißmehl) und ein vielfaches an **zuckerhaltigen Genussmitteln entziehen wir unseren Körper ständig wertvolle Mineralien.**

Die Folge davon ist eine **fortschreitende Übersäuerung und daraus entstehenden Krankheiten** wie z.B. Diabetes, Osteoporose und Arthrose usw.

Wissenschaftliche Studien und medizinische Berichte belegen einen Zusammenhang zwischen einer Ernährung mit Meeresgemüse zur **Vorbeugung und/oder zur Linderung** folgender Krankheiten:

- Herzgefäßkrankheiten, * hoher Blutdruck, *Strahlenkrankheiten, *Krebsarten.

Chinesische Ärzte setzen das Meeresgemüse seit Jahrhunderten zur Behandlung von Kropf ein, da es eine vorzügliche Jodquelle bietet.

Allgemein stärkt es den gesamten Verdauungsapparat, Nerven und Immunsystem und unterstützt die Blutbildung.

Eine nennenswerte Geschichte ist die Atombombenexplosion in Nagasaki im August 1945. Dr. Akizuki - sein Krankenhaus lag 1,5 km vom Explosionsort entfernt - hat damals mit **makrobiotischen Lebensmitteln in Kombination mit Meeresgemüse, das Leben vieler seiner Mitarbeiter und Patienten vor der Strahlenkrankheit gerettet.**



Meeresgemüse speichert keine Schadstoffe, wie es Fische tun.

Ihre äußere Membran nimmt nur die Nährstoffe auf, die die Pflanze benötigt und nutzen kann, während sie unerwünschte Schadstoffe abhält.

Das hat den Pflanzen geholfen, Milliarden von Jahren zu überleben.

In der westlichen Welt konsumierten die Kelten und die nordischen Völker das Gemüse. Die Ureinwohner Amerikas und Afrika aßen ebenfalls davon, bis sich die moderne westliche Zivilisation von der traditionellen Ernährungsweise abwendete. Lediglich in den fernöstlichen Kulturkreisen hat die Alge heute noch eine große Bedeutung.

Man kennt unterschiedliche Algensorten wie z.B. die Braun- oder Rotalgen

In geringen Mengen können sie bedenkenlos für den täglichen Gebrauch eingesetzt werden.

Wird die Alge als unterstützendes Hilfsmittel bei einer Krankheitsgeschichte eingesetzt, bedarf es jedoch Erfahrung und medizinisches Wissen, um eine optimale Wirkung auf den Körper zu erzielen.

Die **Makrobiotik > Großes Leben <** ist eine sehr alte, ganzheitliche Form der Ernährung. Die Kost besteht aus Vollwertgetreide, Gemüse und Hülsenfrüchten, ergänzt durch bescheidene Mengen Meeresalgen, Nüsse, Obst, Speisewürzen und Fisch.

Sie schenkt uns Energie und geistige Frische, ein verfeinertes Körperbewußtsein, Lebensmut und Harmonie.

Lesen Sie mehr über die makrobiotische Ernährung und deren Philosophie unter dem Link „Ernährungsmedizin.“ auf dieser Homepage.

Ihr Hummelcoaching-Team

