

tung auf die Pollenallergie-Saison sollte bereits im Herbst mit einer Chlorella- und C.G.F.-Einnahme begonnen werde.



Mit der 29-jährigen Mitarbeiterin eines großen Pharmaunternehmens vereinbarte ich, im Oktober mit einer kombinierten Chlorella- / C.G.F.-Kur zu beginnen. Seit Jahren litt sie unter Heuschnupfen, der durch verschiedene Pollen ausgelöst wurde und sich von Jahr zu Jahr verschlimmerte. Etwa fünf Monate lang nahm sie täglich 6 g Chlorella und 300 mg C.G.F. - mit Erfolg. „Zum ersten Mal konnte ich den Frühling wieder genießen, mein ewiges Schniefen und dieses lästige Augenjucken ist viel besser geworden“, berichtete sie mir im Sommer begeistert. Dieser Erfolg konnte in den folgenden Jahren sogar noch gesteigert werden.



Beginnen Sie möglichst zwei Monate vor der Pollenflugsaison mit einer täglichen Einnahme von 2 x 3 g Chlorella und 1 x 300 mg C.G.F. - am besten vor der Mahlzeit. Behalten Sie diese Dosierung auch während der Pollenbelastung bei. Idealerweise kräftigen Sie die Nasenschleimhaut durch 2 bis 3 Nasenspülungen pro Woche (siehe Seite 72).

Gesund abnehmen mit Chlorella

Wer seinem Übergewicht zu Leibe rücken möchte und versucht überflüssige Pfunde abzunehmen, sollte unbedingt seine Entgiftungskraft stärken. Ähnlich wie beim Fasten ohne Chlorella werden die natürlichen Ausleitwege des Körpers (Lungen, Nieren, Leber, Haut und Darm) mit der Masse an frei gewordenen Schadstoffen überfordert. Die Fettdepots des Körpers dienen nicht nur als eiserne Energiereserve für „schlechte Zeiten“, sondern gleichzeitig auch als „Endlager“ für zahlreiche Umweltgiftstoffe. Greift der Körper beim Abnehmen auf seine Reserven zurück, verliert er nicht nur an Gewicht, sondern wird zwangsweise mit vielen Giftstoffen überschwemmt. Die negativen Folgen sind vielfältig und im Einzelnen kaum exakt zu bestimmen. Aber allgemeines Unwohlsein, Abgeschlagenheit, grippeähnlicher Gliederschmerz bis hin zu Kopfschmerzen oder Depressionen sind oft kurzfristige Zeichen einer vermeidbaren Vergiftung von innen, die langfristig schlimmste Folgen für unsere Gesundheit nach sich ziehen kann. Mit Chlorella können Sie

sich voll und ganz auf gesundes Abnehmen konzentrieren. Sie verlieren nicht nur an Gewicht, sondern die damit verbundene Zwangsvergiftung wandelt sich dank Chlorella in eine sanfte und heilsame Entgiftung.



Nehmen Sie morgens möglichst auf nüchternen Magen 5 g Chlorella mit viel warmem Wasser zu sich. Am Nachmittag nochmals dieselbe Menge Chlorella mit viel warmem Wasser einnehmen.

So unterstützt Sie Chlorella beim gesunden Abnehmen:

- Chlorella kann Nebenwirkungen beim Abnehmen mindern oder auch ganz verhindern.
- Chlorella enthält Vitalstoffe, die als „Zündfunke“ die Fettverbrennung in der Zelle ankurbeln können.
- Nüchtern und mit viel warmem Wasser eingenommen, fördert Chlorella das Sättigungsgefühl und lästiges Hungergefühl hat keine Chance.
- Speziell C.G.F. kann dazu beitragen, übermäßiges Verlangen nach Süßigkeiten zu bremsen.

Grundsätzlich ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Bewegung für eine gute Figur unverzichtbar. Achten Sie deshalb auf eine gesunde Lebensweise, sonst droht Frust und der berüchtigte „Jo-Jo-Effekt“. Hier noch einige erprobte Praxis-Tipps, die Ihnen beim Schlankwerden und -bleiben bestimmt helfen werden:

- Eigentlich ganz einfach: Ohne Kalorienverzicht kein Gewichtsverlust!
- Diäten mit Spaß? Das geht! Abwechslungsreich und ausgewogen schmeckt's am besten und dem Körper mangelt es weder an Vitaminen, noch an Mineralstoffen und Spurenelementen. Das ist wichtig, denn solch ein Mangel kann die Fettverbrennung blockieren!
- Trainieren Sie Ihre Muskeln. Das ist nicht nur gut für die Schönheit. Muskeln sind die Fettkiller Nummer 1: Je mehr Muskeln und Bewegung, desto mehr Verbrennung.
- Genießen Sie Bewegung als Ausgleich zum Alltagsstress!
- Stecken Sie sich nur Ziele, die Sie auch wirklich erreichen können. Alles andere frustriert nur. Manchmal kann ein Tagebuch oder Protokollheft dabei helfen. Sie werden staunen,

wenn Sie sehen, was Sie schon alles erreicht haben! Vielleicht motiviert noch ein zusätzliches „Zielfoto“?

- Genießen Sie Ihr Essen bewusst! Schärfen Sie Ihren Blick für Ihr Essverhalten. Kauen Sie langsam und genüsslich, legen Sie Ihr Besteck nach jedem Bissen zur Seite! Es ist ganz schön interessant, was man so nebenbei beim Telefonieren oder Surfen im Internet nascht...



- Einmal pro Woche wiegen reicht. Möglichst zur selben Zeit.
- Trinken Sie viel Wasser und Kräutertees – da gibt es leckere Mischungen! Und ohne Alkohol purzeln die Pfunde noch schneller, denn im Alkohol verstecken sich unzählige Kalorien!
- Heißhunger ist oft ein Durstsignal! Ein Glas warmes Wasser oder verdünnte Saftschorle trinken kann helfen!
- Nährstoffdichte Nahrungsmittel wie Vollfettmilchprodukte, fette Fleisch- und Wurstwaren, Süßspeisen, Kuchen etc. gegen

volumenreiche Lebensmittel wie frische knackige Salate mit leichtem Dressing, Gemüse etc. austauschen – aber alles mit Augenmaß! Denn bei zu wenig Fett im Essen erlahmt die Fettverbrennung.

- Auch wenn's schwer fällt: Zucker vermeiden!
- Essen Sie nicht zu spät am Abend: Und dann möglichst eiweißreich (Fisch!) mit Salat oder gedünstetem Gemüse – ohne weitere Kohlenhydrate wie zum Beispiel Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis etc.!
- Für besonders Ehrgeizige: 2-mal wöchentlich abends Sport treiben und danach, außer Wasser oder Kräutertee, keine Kalorien mehr zu sich nehmen (aktives „dinner canceling“)!
- Einzelkämpfer haben es oft schwer, mithilfe Gleichgesinnter halten Sie leichter durch!
- Ausgeglichen nehmen Sie am besten ab: Finden Sie heraus, auf welche Weise Sie am besten entspannen bzw. abschalten können (Yoga, Autogenes Training, Tanzen, Tai Chi o.ä.).
- Lassen Sie sich im Zweifelsfall von einem ernährungsmedizinischen Berater unterstützen.
- Und zu guter Letzt: Regelmäßig Chlorella - Gesund schlank werden mit Chlorella!