

Inhalt

I. Mikroalgen – Power-Nahrung und Heilmittel zugleich	7
Lichtvoller Quell der Vitalität	10
Verwandte aus dem Meer	19
II. Spirulina – Wunderkuchen der Azteken	21
Mit Sonne und Soda	22
Sinfonie der Nährstoffe	26
Hochwertiges Eiweiß	26
Chlorophyll und andere Pigmente	29
Fettsäuren und Lipide	31
Vitamine und Enzyme	33
Mineralien und Spurenelemente	35
Muko-Polysaccharide	36
Die harmonische Komposition der Nährstoffe	36
Heilung für Körper und Geist	38
Power fürs Immunsystem	39
Stoffwechsel und Verdauung regulieren	40
Schwermetalle und andere Umweltgifte ausleiten	42
Entzündungen und Allergien hemmen	43
Blutwerte normalisieren	43
Krebs vorbeugen und bekämpfen	45
Hilfe bei Radioaktivität	46
Gewicht reduzieren	46
Sich einfach wohl fühlen	47
III. Die AFA-Alge – Unsichtbare Blume des Wassers	50
Hilfe bei Zivilisationskrankheiten	51
Geheimnisvolle Gehirnnahrung	52
Omega-3-Fettsäuren	55
Die Inhaltsstoffe im Vergleich	57
IV. Chlorella – Pures Chlorophyll	62
Entgiften mit Chlorella	62
Die Inhaltsstoffe im Vergleich	64

V. Anwendungen und Rezepte	68
Welche Mikroalge ist für mich die richtige?	68
Powerkost für jeden Tag	70
Fasten mit Mikroalgen	71
Grüne Shakes und bunte Suppen	74
Mixgetränke	75
Brotaufstriche	79
Suppen	81
Hauptgerichte	83
Saucen und Dressings	85
Süßspeisen	86
Masken und heilsame Wickel	88
Energetisierte Mikroalgen	92
Energetisierung durch Violettglas	92
Tachyonisieren	93
Informieren	94
Ein paar Worte zum Abschluss	95
... und noch mehr Lichtenergie	95
Kurze Meditation der Stille	96
Anhang	98
Bezugsquellen	98
Bildquelle	98
Literatur	99
Rezeptverzeichnis	101