



## **Spirulina - Das alte aztekische Geheimnis zum Blutdruck senken ohne Nebenwirkungen**

Spirulina. Aztekische Krieger waren bekannt für ihren Mut, ihre Wildheit und ihre Kampffähigkeiten. Aber die Menschen im alten Mexiko schätzten eine Eigenschaft ihrer Krieger vor allen anderen. Geschwindigkeit. Die Azteken waren nicht nur überlegene Kämpfer für schnelle Läufer, sondern um ihr riesiges Reich aufrechtzuerhalten, brauchten sie schnelle Läufer, um Nachrichten von einem Dorf zum anderen zu transportieren. Laufen wurde als so wichtig angesehen, dass einer der aztekischen Götter Paina heißt, was „Läufer“ bedeutet. ((Link entfernt)) In Briefen an die spanische Krone berichtete Cortez, dass Teams von aztekischen Staffelläufern in weniger als einem Tag Informationen über 260 Meilen transportieren könnten. Diese Geschwindigkeit war &hellip;



Spirulina. Aztekische Krieger waren bekannt für ihren Mut, ihre Wildheit und ihre Kampffähigkeiten. Aber die Menschen im alten Mexiko schätzten eine Eigenschaft ihrer Krieger vor allen anderen. Geschwindigkeit. Die Azteken waren nicht nur

überlegene Kämpfer für schnelle Läufer, sondern um ihr riesiges Reich aufrechtzuerhalten, brauchten sie schnelle Läufer, um Nachrichten von einem Dorf zum anderen zu transportieren. Laufen wurde als so wichtig angesehen, dass einer der aztekischen Götter Paina heißt, was „Läufer“ bedeutet. ((Link entfernt))

In Briefen an die spanische Krone berichtete Cortez, dass Teams von aztekischen Staffelläufern in weniger als einem Tag Informationen über 260 Meilen transportieren könnten. Diese Geschwindigkeit war in Europa unbekannt. ((Link entfernt)) Die Azteken glaubten, dass ein seltsames Essen ihre Läufer schneller machte als alle anderen. Sie ernteten Spirulina-Algen vom Texcoco-See und backten sie zu Kuchen, um ihre Kurier zu ernähren. ((Link entfernt))

Jetzt bestätigt eine neue Studie, dass das aztekische Kriegerfutter tiefgreifende kardiovaskuläre Wirkungen hat. Spirulina gilt seit langem als „Superfood“. Es enthält große Mengen an Eisen, Eiweiß, Kalzium, Magnesium und anderen wichtigen Nährstoffen. Es soll helfen, den Blutzucker zu kontrollieren, chronische Entzündungen zu bekämpfen, vor Krebs zu schützen und den Blutdruck zu senken. Forscher mehrerer italienischer medizinischer Einrichtungen beschlossen, diese letzte Idee auf die Probe zu stellen. ((Link entfernt))

Eine Studie der polnischen Universität für medizinische Wissenschaften aus dem Jahr 2016 ergab, dass Spirulina den Bluthochdruck senkt und zur Gewichtsreduktion beiträgt. Für die neue Studie wollten die Forscher herausfinden, wie die Algen diesen Effekt erzeugen. ((Link entfernt))

Dazu experimentierten sie an Mausarterien. Sie fanden heraus, dass Spirulina ein Peptid namens SP6 enthält, das die Freisetzung von Stickoxid hervorruft. Stickstoffmonoxid entspannt die Arterien, was wiederum den Blutdruck senkt. Die Forscher injizierten SP6 in Mäuse mit Bluthochdruck. Der Blutdruck der Nagetiere sank signifikant. Die Autoren der Studie

kamen zu dem Schluss, dass SP6 aus Spirulina zusammen mit Medikamenten zur Bekämpfung von Bluthochdruck eingesetzt werden kann.

## **Spirulina: Blutdruck senken auf natürliche Weise**

Spirulina-Ergänzungsmittel sind in Reformhäusern und Online-Händlern weit verbreitet. Sie kommen in Kapsel-, Tabletten- und Pulverform. Als Pulver können Sie es Smoothies, Säften oder Proteingetränken hinzufügen. Sie können es auch auf Salate oder Suppen streuen. Unabhängig von Ihrer Form empfiehlt das Medical Center der University of Maryland vier bis sechs tägliche Portionen zu je 500 mg. ((Link entfernt)) Und im Gegensatz zu verschreibungspflichtigen Blutdruckmedikamenten hat es keine Nebenwirkungen. Die FDA überprüfte Spirulina im Jahr 2014 und kam zu dem Schluss, dass es keine signifikanten Nebenwirkungen hat. ((Link entfernt))

## **Spirulina Nahrungsergänzungsmittel kaufen**

Unsere Empfehlung (Pulver): (Link entfernt)

Unsere Empfehlung (Tabletten): (Link entfernt)

Unsere Empfehlung (Kapseln): (Link entfernt)

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)**