

Het geheim van Chlorofyl

Hoe groener, hoe gezonder

Voor je gezondheid en een mooie huid heeft men chlorofyl nodig. De belangrijkste leveranciers van chlorofyl zijn groene gewassen. Chlorofyl is immers de substantie die ervoor zorgt dat planten groen zijn. Een nieuwe rage in Amerika is dan ook het drinken van het groene sap dat in de 'aderen' van planten stroomt. Het sap van jonge groene gerstebleden, tarwegras, chlorella, alfalfa is een bijzondere bron van volwaardige voedingsstoffen, zoals mineralen, vitaminen, enzymen, aminozuren en is rijk aan chlorofyl.

Chlorofyl is het pigment dat groene planten hun kleur geeft. Qua structuur is chlorofyl te vergelijken met hemoglobine, de stof die zuurstof door de aderen vervoert. Het verschil tussen beide is dat chlorofyl een magnesium kern heeft en hemoglobine een ijzern kern. Na de inname van chlorofyl echter, vervangt het lichaam magnesium door ijzer. Hierdoor wordt de structuur identiek aan die van hemoglobine. Zo ontstaan er ook meer bindingsplaatsen voor zuurstof.

Voor de bouw van rode bloedcellen zijn ook B vitaminen nodig (vooral foliumzuur en vitamine B12) en ijzer (bio ijzer dat goed wordt opgenomen). Chlorofyl kan daarom nuttig zijn voor de synthese van hemoglobine.

Chlorofyl stelt planten in staat licht te absorberen en met de daaruit verkregen energie kooldioxide en water om te zetten in koolhydraten, een proces dat fotosynthese wordt genoemd. Fotosynthese is een [biochemisch](#) proces waarbij de hogere [planten](#), de meeste [algen](#) en sommige [bacteriën](#) een deel van het [licht](#) als energiebron gebruiken om [koolstofdioxide](#) en [water](#) om te zetten in [glucose](#). Uiteindelijk is bijna alle leven op [aarde](#) afhankelijk van fotosynthese.

In chlorofyl zit vitamine K, dat onmisbaar is voor de bloedstolling en sterke botten.

Chlorofyl werkt zuiverend door giftige stoffen uit het lichaam af te voeren. Het wordt ook wel geadviseerd aan mensen die last hebben van een slechte adem. Deze klacht wordt vaak veroorzaakt door bacteriën die op het achterste deel van de tong leven, en een vies ruikend gas afscheiden. Chlorofyl verhoogt de weerstand, ondersteunt het herstellende vermogen van de huid en heeft antioxidatieve eigenschappen. Chlorofyl zuivert het bloed, heeft een gunstige invloed op hart- en bloedvaten en houdt uw uiterlijk fris en jeugdig.

Begin daarom je dag met Super Greens