

Je bent hier: [Home](#) / [Food & health](#) / Chlorella is hartstikke gezond



Chlorella is hartstikke gezond

21 OKTOBER 2014 BY MARIELLE VERMEER

5 REACTIES

Tijdens het event van Dr. Van der Hoog werden we door health coach Cil op de hoogte gebracht van hoe je eten invloed heeft op hoe je eruit ziet. En toen kwam ze met een voedingssupplement op de proppen waar we de naam wel van kenen, maar geen idee hadden waarom en hoe je het moest gebruiken.



Gezond oud worden

In de recepten van Rens Kroes kom je het om de haverklap tegen. Het woord chlorella wordt zo vaak genoemd door de voedsel guru dat het haast niet anders dan heel gezond kan zijn. En zo bleek ook die ochtend in hotel Droog toen we aanwezig waren bij de lancering van een nieuwe crème van Dr. Van der Hoog. Cil Vermolen van Your Health Coach gaf een interessante presentatie over hoe je het beste gezond oud kunt worden (wat gelijk was aan het thema waar Dr. Van der Hoog de nieuwe lijn op heeft gebaseerd, maar daar later meer over).

Dit moet iedereen hebben

Eén van de punten die in ons hoofd is blijven hangen is chlorella. Volgens velen is dit dé super food die elke vrouw van 40+ in haar keukenkastje moet hebben staan. Chlorella is een algensoort dat dankzij de groene kleur stampensvol met energie zit en volgens Cil helpt bij een krachtige detox, de dermaflora, als filter werkt voor zware metalen, goed is voor de bloedsuikerspiegel en voor je huid, haar en nagels.

De voordelen van chlorella

De kleine zoetwateralg is volgens Your Health Coach het meest krachtige en ontgiftende voedingssupplement. Het heeft ontgiftende eigenschappen die de gifstoffen waar we dagelijks aan blootgesteld worden weer uit ons lichaam haalt en waardoor het ook werkt als filter voor zware metalen waar we aan blootgesteld worden. Het neemt de gifstoffen op en zorgt ervoor dat je er afscheid van kunt nemen tijdens je dagelijkse toiletbezoek. En dit gaat ook nog eens makkelijker, want chlorella stimuleert de darmflora. Omdat de chlorella het ontgif werk doet in plaats van dat je eigen lijf hier energie insteekt, houd je veel meer energie over waardoor je je ook vrolijker en energieker voelt. Onze huid is ons grootste orgaan en ook deze helpt mee bij het ontgiften van je lichaam. Dus dankzij chlorella wordt ook je huid een stuk rustiger, gaat stralen en ziet er jonger uit. Daarnaast helpt chlorella ook nog eens bij het afvallen.

Voorkom een kater

Tot slot nog een leuk feitje voor iedereen die, zij het per ongeluk, wel eens te diep in het glaasje kijkt: als je chlorella neemt voor het uitgaan heb je zoveel voedingsstoffen in je lichaam, dat die voorraad alvast genoeg is bijgevuld voor alles wat de alcohol afbreekt en daardoor klopt je kater de volgende ochtend niet bij je aan, of in een veel mildere vorm. Je kunt het ook de dag erna gebruiken, maar dan heeft je lichaam al even de kans gehad om "uit te drogen" van vocht en mineralen, waardoor er veel meer werk aan de winkel is en je waarschijnlijk niet helemaal aan een kater kunt ontkomen.

Chlorella is gezond

Chlorella is dus hartstikke gezond en wij zien alleen maar pluspunten. Het is verkrijgbaar in verschillende vormen zoals poedervorm, capsules of pillen, bij onder andere [YourHealthCoach](#) en andere gezondheids- en super food verkooppunten. Je kunt het in een smoothie verwerken of zo met een glaasje water achteroverslaan.



POPULAIR

[Sudocrem, voor meer dan alleen babybilletjes!](#)

[Grove poriën, wat zijn het precies en wat kun je eraan doen?](#)

[Teveel en te vaak alcohol, wat doet dat met je huid?](#)

[14 etenswaren die buikvet verminderen](#)

[Appels, peren, planken & zandlopers](#)

[Ontharen: de fabels en feiten](#)

[Tip voor een snel, makkelijk, lekker én gezond tussendoortje!](#)

[Littekens... Wat zijn het en \(hoe\) kun je ze minder zichtbaar maken?](#)

[Fabels & feiten over haar](#)

[Lekkere caloriearme tussendoortjes](#)