

Egyszerűen egészséges sorozat

SUPERFOOD

-a mikroalgák

**a Spirulina és
a Chlorella**

Demecs István

*„Gyógyuljon meg és éljen egészségesen a
mikroalgák segítségével ! ”*

SUPERFOOD

- a mikroalgák

a Spirulina és a Chlorella

Demecs István

Demecs István: Superfood - a mikroalgák
a Spirulina és a Chlorella

ISBN: 978-963-06-5944-4

Nyomtatás és kötés: Tradeorg Nyomda
Felelős vezető: Tóth Zoltán

Copyright©: Demecs István 2008
Minden jog fenntartva!

EGY KÉRÉS:

Kedves olvasó. Tudnod kell, hogy ezt a könyvet és a benne található adatokat többen, sok munka és pénz befektetésével rendszereztük, kipróbáltuk és sokat dolgoztunk azon, hogy eljusson hozzád. Amennyiben ezt a könyvet nem vetted meg, hanem egy másolatot kaptál, vagy szereztél belőle, kérlek, vedd meg a saját példányodat. Ezzel egyrészt segítesz nekünk, hogy tovább dolgozhassunk, másrészt páratlan érzés lesz neked, ami – nem vicc – egészségesebbé fog tenni téged. És gondolom ez volt a célod, mikor kézbe vetted a könyvet?

EGY FIGYELMEZTETÉS:

A könyvben szereplő adatok kizárólag tájékoztató céllal, a magyar Alkotmány 61. paragrafusában rögzített szabad véleménynyilvánítás alapjogán íródtak. Az itt szereplő életmódra és táplálkozásra vonatkozó tudás és ajánlások a szerző véleményét és tapasztalatait tükrözik, és gyakran nem egyeznek meg a hivatalos – különféle három és négybetűs – szervezetek vagy hivatásos terapeuták ajánlásaival és véleményével.

Mindamellet, hogy a leírtak szóról szóra igazak, nem minősíthetők diagnózisnak vagy kezelési javaslatnak. Nekem itt azt kell javasolnom, hogy mielőtt bárki alkalmazná, vagy nem alkalmazná magán, vagy másokon az itt leírt dolgokat, menjen el egy orvoshoz és beszélje ezt meg vele, kérje ki tanácsát.

Hálás köszönetemet szeretném kifejezni Mike Adams-nek a mikroalgákkal kapcsolatos adataiért és Dr. Szalay Viktornak a pH egyensúly fejezethez nyújtott segítségéért.

Egyszerűen egészséges sorozat

Tartalom:

A világ két legérdekesebb tápláléka	9
Superfood	10
Mi az, amit biztosan nem vinnék magammal.	12
Budapest nem lakatlan sziget	13
Miért vagyok ennyire lelkes ezzel a két algával kapcsolatban?	14
Honnét származik a Chlorella és a Spirulina?	16
Mi található meg a Spirulinában és a Chlorellában?	18
A Spirulina és a Chlorella válasz lehet az alultápláltságra?	19
A Spirulina és a Chlorella egészség javító hatásai	21
A Spirulina és a Chlorella összetétele	23
Chlorella vagy Spirulina	31
Chlorella és Spirulina Low-Carb diéta esetén	33
Chlorella és Spirulina a fogyókúrákhoz	35
Chlorella és Spirulina a vitalitásért és az emésztőrendszerért	36
Chlorella és a Spirulina idegrendszeri betegségekre	38
A Chlorella és a Spirulina mint étvágycsökkentő	39
Chlorella és Spirulina az egészséges pH egyensúlyért	41
Étel csoportok és ételek PRAL értéke	44
A Chlorella és a Spirulina a rák megelőzésében és gyógyításában	48
Hogyan növeli meg a Chlorella és a Spirulina az immunrendszer erejét?	50
Chlorella Growth Factor (CGF)	51
A mikroalgák és a szív és érrendszeri betegségek	53
A Chlorella és a Spirulina méregteleníti a testet a nehézfémektől	54
Cukorbetegségeken segít a Chlorella és a Spirulina	56
Miért jobb egy superfood, mint a vitaminkapszulák?	57
Hogyan fogyasszuk a Chlorellát és a Spirulinát?	59
Chlorella és Spirulina a túlélésért	60

Egyszerűen egészséges sorozat

A világ két legérdekesebb tápláléka

A Chlorella és a Spirulina két elsőre igen meghökkentő táplálék. A következő fejezetekben át szeretném adni mindent, amit a szakirodalomban felleltem és magam, valamint ismerőseim által megtapasztaltunk ezzel a két mikroalgával kapcsolatban. Szeretném bemutatni ennek a két „növénynek” a legfontosabb tulajdonságait és megtanítani mindenkit arra, hogy miért és hogyan érdemes betenni ezeket a napi étrendjébe.

A legtöbb ember már biztosan hallotta, hogy létezik a Spirulina és a Chlorella, de úgy tapasztalom, hogy ezen kívül nem sokat tudunk ezek tulajdonságairól. Azt pedig, hogy miért ez a két legfontosabb táplálék, amit magammal vinnék a lakatlan szigetemre, biztosan magyarázatra szorul.

A táplálkozási szakkönyvek többsége meg sem említi, hogy léteznek, a kisebb részük pedig azon kívül, hogy varázslatos gyógyító hatásokat sorol fel szinte semmi értelmes segítséget nem ad az alkalmazással és a mennyiségekkel kapcsolatban. Az Internetet átböngészve, alig találtam használható magyar nyelvű leírást róluk. Tudta például bárki, hogy egy gramm Spirulina 12-szer több fehérjét tartalmaz, mint a marhahús? Ráadásul ez a protein sokkal jobb minőségű, mint ami a marhahúsban található, mivel tartalmaz számos nyomelemet (például magnézium), amit a marhahús nem.

Vagy ismeri valaki azt a tulajdonságukat, hogy mind a Spirulina, mind a Chlorella tartalmaz egy fitotápanyagot, ami az agy és az idegek sérülése esetén képes segíteni azok újra felépítésében? Emiatt alkalmazzák Alzheimer és Parkinson betegségek kezelésében.

Tudatában volt, hogy mindkét alga képes számos rákos betegség kezelésére? A Spirulina és a Chlorella esetében is több klinikai kísérlet igazolta, hogy hatékonyan csökkenti a rák kialakulásának veszélyét és meglévő daganatok esetén is hatékony kezelési mód.

Végül, de nem utolsó sorban egy leírás sem említi meg, hogy ez a két superfood nagy mennyiségben tartalmaz gamma-linolsavat (GLA), ami rutinszerűen hiányzik a mindennapi étkezésünkből, pedig létfontosságú lenne a kiegyensúlyozott agyi működéshez.

Ezek mind csak ízelítő abból, hogy mit adhat nekünk ez a két alga. Amennyiben ezek nem a természetben szabadon előforduló és viszonylag egyszerűen fogyasztható állapotba hozható anyagok lennének, a gyógyszeripar már bizonyosan szabadalmaztatta volna és ott virítana minden reklámfelületen, mint csodaszerek és grammonként 15 000Ft-ot kérnének érte. És a dolog remekül fogyna, az orvosok ezt írják fel számtalan betegség és elhízás esetén és a gyártójuk és forgalmazójuk milliárdokat kereshetne velük.

Viszont sajnos ez a két superfood nem kerül grammonként 15 000Ft-ba. A természet teljesen ingyen előállítja, és a feldolgozása grammonként hozzávetőlegesen 16Ft-ba kerül. Filléres anyag. A csomagolása, a szállítása és a kereskedelmi költségei sokkal többbe kerülnek, mint maga az alapanyag. Emiatt aztán nem kap elég reklámot, megakadályozva ezzel több millió embert abban, hogy egészséges legyen a fogyasztásuk által.

Ezt a könyvet azért írtam, hogy ezt a hiányosságot némileg kezeljem és minél több ember konyhájába eljuttassam a Spirulinát és a Chlorellát.

Superfood

Méltán világhírű szobrász és lelkes humanista barátom, Gáll Gregor a közelmúltban azt a feladatot adta nekem, hogy állítsak össze számára egy olyan étrend-kiegészítő csomagot, ami alkalmas arra, hogy magával vigye egy hétnapos gyalogtúrára a líbiai sivatagba.

A feladat megtisztelő volt, de egyben komoly kihívás is. Aki valaha is megpróbált akár csak egyetlen napon át rekkenő hőségben menetelni pár részvétlen bennszülött vezető mögött tűző napon, lépésenként összeomló homokban, vagy éles kövek között az tudja, miről beszélek. A sebességük 2

Egyszerűen egészséges sorozat

lépés/másodperc. Reggel elindulnak, délben leguggolnak fél órára ebédelni egy marék „tudomisenmit”, majd megint mennek estig. Ha megállsz, mondjuk fényképezni, lemaradsz, és csak futva tudod behozni a lemaradást, ha van hozzá erőd.

Gregor nagyon értékes ember számomra, és a feladat, amit önként vállalt több mint embert próbáló. Hogy célba érjen, nem csupán testben kell élni és maradni, hanem lélekben is. Ez utóbbiban nincs hiánya, de tudtam, hogy kell valami, ami segíti a sejtjeit túlélni az extrém viszonyok között is.

A kérdés számomra a következő volt: mit vinnék én egy ilyen túlélő túrára, ha csupán egyetlen étrend-kiegészítőt vihetnék magammal?

A válasz: egy SUPERFOOD-ot, amit superfood-okból állítanék össze. Ez nem is kérdés számomra.

Bővebben kifejtve, egy olyan elsősorban növényi koncentrátumokból összeállított superfood kerülne a zsakomba, ami bőségesen tartalmazná az alábbi összetevőket:

- Spirulina,
- Chlorella,
- Áfonya,
- Omega-3 olaj
- És csírák (árpa-, lóhere-, brokkoli- és petrezselyemcsíra)

Szerencsére ez így mind egyben kapható, csupa biotermelésből, kíméletesen feldolgozva és koncentrálni és arányosan összekeverve. Gregor is egy ilyen vitt magával és nagyon lelkes volt vele kapcsolatban, amikor hazatért. A könyv végén majd adok ötleteket, hogy hol és melyiket érdemes megvásárolni.

De nehezsük meg a dolgomat. Amennyiben nem lenne kapható így elkészített superfood és csupán egyetlen egy összetevőt vihetnék magammal, de azt bármekkora mennyiségben, akkor mi lenne az? Akár egy hétre, akár 10 évre

kellene ilyen lehetetlen helyzetbe kerülnöm, mindenképpen egy olyan ételt kellene választanom, ami megfelel annak az elvárásnak, hogy úgy lásson el tápanyagokkal, hogy közben nem okoz hiányt semmiből. Melyik étel az, ami nem csupán életben tartana egy mai Robinsont, hanem mire visszatérne a szigetről, egészségesebb lenne, mint amikor elindult oda?

Egy ilyen ételnek bőségesen kellene tartalmaznia jó minőségű és teljes értékű fehérjét, esszenciális zsírsavakat, egészségvédő fitotápanyagokat, vitaminokat és ásványi anyagokat valamint nyomelemeket. Mindezt olyan mennyiségben és minőségben, hogy ne szenvedjünk hiányt semmiből, még akkor sem, ha nem jutunk hozzá semmi egyéb ételhez ezen kívül. Egyetlen ilyen ehető dolgot ismerek, az algákat. Közülük is kettőt szeretnék kiemelni minőségük miatt: a Spirulínát és a Chlorellát. (Mivel igazán irodalma sincs, megegyezés sincs, hogy magyarul a Chlorellát hogyan fogjuk írni. Lehet, hogy rövidesen Klorella lesz a neve, de jelenleg még az angol nyelvterületen elterjedt írásmódnak megfelelően Ch-val szerepel a legtöbb weblapon. Ebben a kiadványban én is így fogom írni leginkább.)

Ez a két mikroalga megérdemli, hogy egy külön fejezetet szánjunk nekik és megismerjük, majd mindennapi étkezésünkbe valahogy becsempésszük őket. De mielőtt rátérnék az ismertetésükre, engedjete meg még egy elmélkedést arról, mire nem lenne biztosan szükségem a szigeten és mi az, amit biztosan nem ajánlottam volna a sivatagban menetelő barátomnak sem.

Mi az, amit biztosan nem vinnék magammal.

Amennyiben valaki figyel a reklámpia ide vonatkozó szezleteit – bevallom, én minden nap figyelem – biztosan tudja, hogy mi szükséges akkor, amikor valakinek „azonnali energiára” vagy „állandó energiára” vagy „kimagasló energiára” van szüksége. Izmos, csillogó szemű egyedek harapják a mogyorós csokirudakat, isszák az koffein tartalmú cukros energiitalokat és kapkodják befelé a különféle szintetikus multivitamin kapszulákat, majd kerékpárra pattannak és utoléri a gyorsvonalat. Micsoda átverés ez!

Egyszerűen egészséges sorozat

Paul Bragg, egy neves táplálkozással foglalkozó amerikai professzor néhány éve elindult egy teljes napos túrára a sivatagba és magával hívta az egyetem két tucat hallgatóját. Mindannyian aktívan sportoló egészséges fiatal emberek voltak és átlagban 40 évvel voltak fiatalabbak a dokinál. A szabály a következő volt: a fiúk bármit ehettek és ihattak. Egy hűtővel felszerelt teherautó ment velük, és amikor csak megkívánták, bármit kérhettek belőle. Hideg energiatalok, csokik, szendvicsek, kólák, bármi, amit csak kértek. Az öreg doki egy hátizsákban csak desztillált vizet vitt magával. A kísérő csapat közel fele délre, a másik fele estig feladta. Az öreg este lepihent, majd másnap gyalog visszament a kiindulási pontra. Az ő következtetése is az volt, hogy nem az erőnlét miatt estek ki a focisták idő előtt a sorból, hanem a nem megfelelő tápanyag ellátottság miatt. És ebben az esetben ugye nem is egy tápanyagot hasonlítunk össze a másikkal, hanem a semmit (desztillált vízben nincs tápérték) azzal a szeméttel, amivel az élelmiszeripar próbál minket „plusz energiával” ellátni.

A semmi a jobb.

Amit tehát biztosan nem vinnék magammal, mert nem nulla, hanem negatív értéke van, az a különféle cukorszármazékok, hívják azt bárminek, keverjék bármivel és pozícionálja a marketing bármilyen energiacsoda pozícióba.

Budapest nem lakatlan sziget

Mi a különbség egy lakatlan szigetre vetődött Robinson és egy átlagos pesti vállalkozó vagy akár egy középiskolai tanárnő között?

Tápanyag igény szempontjából szinte semmi. Ha hinni lehet a kutatási adatoknak, a pesti ember egyes tápanyag igénye magasabb, mint egy tiszta levegőjű, napsütéses szigeten barangoló számkivetettnek. A pesti embernek sokkal nagyobb szüksége van a sejtjeit védő antioxidánsokra, mert piszkos levegőt szív, ki van téve egészségkárosító sugárzásoknak és szennyezett vizet iszik, amit ipari vegyszerekkel tettek baktérium- és vírusmentessé. Napfény alig éri a testét, ezért állandó D-vitamin hiányban szenved, amitől

krónikus betegségei alakulnak ki. Fájnak az izmai, az ízületei és itt-ott kóros sejtburjánzások jönnek létre a testében. Az immunrendszere próbál valamit kezdeni a helyzettel, de mivel téved, allergiás tünetei lesznek vagy éppenséggel autoimmun betegsége.

Nem is olyan kis feladat ebben a környezetben egészségesnek maradni. Mondhatnám közel akkora megpróbáltatás, mint kint a sivatagban vagy egy lakatlan szigeten. Ami miatt könnyebbnek tűnik csupán az, hogy ha nem sikerülne, akkor sincs baj – jön a mentő vagy a betegszállító és valaki megpróbálja kezelni a problémánkat. Kapunk valami gyógyszert, vagy levágnak rólunk valamit, ami feleslegessé vált, esetleg garanciában kicserélik egy-egy szervünket, ha egy donorban találnak hasonlót, ami kevésbé van még elhasználva.

Remek.

Azt kell, hogy mondjam, hogy tulajdonképpen Önnek vagy nekem nagyobb szükségünk van egy superfoodra, mint akár Robinsonnak, akár a sivatagban vándorló fickónak. Csak nehezen hisszük ezt el elsőre. Mégis arra vállalkoztam, hogy bemutatom Önnek két példányát a világ legjobb tápanyagainak. Ha a következő fejezeteket elolvassa mégis úgy érzi, hogy ezek Önnek valók, ne habozzon azonnal betenni őket az étrendjébe.

Miért vagyok ennyire lelkes ezzel a két algával kapcsolatban?

Megszámlálhatatlan időt töltöttem az elmúlt 5 évben azzal, hogy megtaláljam a megoldást a tápanyaghiányokkal kapcsolatos krónikus betegségekre. Ezt több dolog is motiválta.

Olyan családba születtem, ahol nagy tisztelet övezte az orvostudományt. Édesanyám egy kórházban töltötte el aktív munkáéveit ápolónőként, és szépen észrevétlenül minden nap a kórház illatával együtt hazahozta és belénk nevelte a bizalmat az orvoslással kapcsolatban. Ugyanilyen észrevétlenül

Egyszerűen egészséges sorozat

megszoktuk, hogy bármi tünet jelent meg rajtunk, azt gyógyszerrel kezeltük. Ha lábgombánk alakult ki, bekentük valami kenőccsel. Ha pattanásos lett a bőrünk, egy másikkal. Ha begyulladt a torkunk, antibiotikumot szedtünk, majd ha ez sem segített, kivágták a mandulánkat. Ha fáj a fejünk, fájdalomcsillapítót kaptunk, ha allergiások lettünk, allergia elleni szert szedtünk, és ha a stressz miatt gyomorfekélyt, akkor Grandaxint (nyugtató) és gyomorsav-termelődést gátló tablettát. Mindenre volt azonnali „megoldás”, de soha nem tűntek el a problémák, csupán tünetmentes lettem és vártam a következő problémát, amire ritkán kellett egy-két évnél többet várni.

Nagyon sok évnek kellett eltelnie és az Internetnek létrejönnie, hogy rájöjjek, hogy valami nem stimmel. Szinte semmi nem igaz abból, amit tanultam korábban. A gyógyszerek kevés kivétellel nem gyógyítanak meg semmit, csupán enyhítik a tüneteket, hogy könnyebben elviseljük a bajt, míg magunktól meg nem gyógyulunk, már ha szerencsénk van.

Az ételek, amiket eszünk, szintén csupa átverés. A könyv bevezetőjében említett „energia-növelők” csupán egy példa. A húskészítményekben nincs hús, a zöldségeknek nő a mérete, miközben csökken bennük a tápanyagtartalom. A tej valamitől már nem alszik meg, hanem egy bűdös barnás lötytyé válik a konyhaszekrényen. A készételek összetevői között böngészve néha egészen eszement dolgokat találunk a helyett, ami a címke elején virít. A kedvencem a barackos Fornetti lett, amivel részletesebben is foglalkoztam a **Betegre ettük magunkat** című könyvemben, mint csodaétellel, ami úgy lehet „barackos”, hogy nem is tartalmaz semmit, aminek köze lenne a barack nevű növényhez.

Még mindig az orvosokban hittem, de már nem olyan fanatikusan. Megnéztem őket és sokukkal beszélgettem is, és kiderült számomra, hogy többségüknek gőze sincs arról, hogy miként lehetne egészségesnek maradni, és nem is igazán érdekli őket. Ráadásul éppenséggel azokkal a betegségekkel küzdenek maguk is, mint az átlag populáció, csak még egy kicsit nagyobb arányban.

Elkezdtem tehát adatokat gyűjteni. Elolvastam vagy 100 könyvet, több ezer publikációt az Interneten és tapasztalataimat megosztottam több magazin olvasóival és az általam szerkesztett www.naturhirek.hu látogatóival. Amit kerestem az a táplálkozás és az egészség kapcsolata volt minden esetben.

Amit találtam persze azonnal ki is próbáltam magamon, és ha bevált, erre bízattam másokat is. Nagyon rövid idő alatt elértem, hogy magam teljesen egészséges lettem, amit az időnkénti önkéntes orvosi vizsgálatok is igazolnak. Ettől éreztem magam még bátrabbnak és mivel nem arról írok, amit „tanítottak”, hanem arról, amit magam is megéltem, nincs semmi kétségem azzal kapcsolatban, hogy értékesek ezek a kiadványok, beleértve ezt a könyvet is, amit most a kezében tart.

A Spirulina és a Chlorella közel három éve minden nap bent van az étkezésemben és teljesen bizonyos vagyok abban, hogy hozzájárultak mostani jóllétemhez. Az általam fogyasztott superfood termékek mindegyike tartalmazza őket kisebb-nagyobb mennyiségben, és én ezt még ki szoktam egészíteni (fel szoktam őket javítani) annak érdekében, hogy tényleg bőségesen jussak algákhoz. A Vitaminkirálynál lehetőségem nyílt arra, hogy több gyártó és forgalmazó termékét meg tudjam vizsgálni, ki tudjam próbálni és minőségi sorrendet tudjak felállítani köztük.

Nem vitaminként vagy étrend-kiegészítőként eszem ezeket. Ha valaki látná a mindennapi reggelimet, biztosan kikerekedne a szeme. A Spirulina számomra valódi fehérjeforrás, a Chlorella tényleges ásványianyag és nyomelem forrás. Nem kiegészítések. Nem eszek rossz minőségű ételeket és egészítem ki őket megavitaminokkal, hanem jó minőségű ételeket eszem, amik tartalmazzák a Spirulinát és a Chlorellát is. Ha valaki úgy szeretné fogyasztani ezeket, ahogy én, és ahogy szükséges, muszáj lesz megvizsgálnia az árakat és a mennyiségeket, mielőtt beszerzi, mert sok kis hatóanyag tartalmú cucc is van a boltokban.

A könyv végén lehet, hogy adok majd ötleteket, mit érdemes megvenni és hol.

Honnét származik a Chlorella és a Spirulina?

A Chlorella és a Spirulina nem más, mint mikroszkópikus méretű növények, amik friss vízben nőnek. Mikroalgának is nevezik őket, találóan a méretükre utalva. Nem annyira új dolgok ezek. 500 millió éve itt élnek a Földön,

Egyszerűen egészséges sorozat

mivel korábban jelentek meg, mint bármely ma ismert növényi vagy állati életforma ezen a bolygón. Éppenséggel az ő elszaporodásuk hozta létre a Föld légkörének oxigéntartalmát, ami aztán lehetővé tette komplexebb létformák kialakulását.

A tengerekben nagyon nagy tömegben élnek. Az algák a világ összes élőanyag-mennyiségének egyharmadát teszik ki. Fennmaradásuk oka hihetetlen alkalmazkodóképességük. A Déli-sarkvidék zord éghajlatát éppúgy elviselik, mint az akár 85°C-os meleg víví forrásokat. A Föld oxigéntermelésének jelentős részét ma is az algák vagy moszatok adják. A vízfelszín közelében, a fényben lebegve, helyenként sűrű tömegeket alkotnak. Egyszerű felépítésű növények, testük nem tagolódik gyökérre, szárra, levélre. A bennük található klorofill miatt a színük zöld és a vizet, amiben tenyésznek, szintén zöldre festik.

A „mikro” elnevezés nem költői túlzás. Ezek a kis növények nem túl nagyok. A méretük 2-8 mikrométer, ami hasonló, mint egy emberi vérsejt mérete. A feldolgozásuk során emiatt speciális centrifugára van szükség, ami ezeket a mikroszkopikus méretű növénykéket el tudja választani a víztől, amiben élnek. Ez a fő oka annak, hogy nem tudjuk otthon a konyhaablakban megtermelni a saját szükségletünket, pedig tiszta vízen és napfényen kívül más nem is kellene hozzá.

A világ mikroalga termelése az egyenlítőhöz közeli farmokról származik, ahol egész évben bőséges mennyiségben tudják termelni őket.

Amennyiben valaki elolvassa egy Spirulina vagy egy Chlorella termék összetevőinek listáját, meg fog lepődni, mennyire inspiráló ételről van szó. Nincs benne finomított szénhidrát vagy cukor. 1 gramm szénhidrát mellett 2 gramm fehérjét tartalmaz. Magas esszenciális zsírsavtartalom mellett nem tartalmaz egy cseppnyi „rossz zsírt” sem. Számtalan vitamint és ásványi-anyagot találunk a listán és kimagaslóan bőséges mennyiségben. Egyik-másik nagyobb mennyiségben található meg a Chlorellában és a Spirulinában, mint a ma olyan divatos multivitamin komplexekben.

A klorofill mellett tartalmaz számtalan ismert és szerintem még több ma még ismeretlen fitotápanyagot, amik együtt fejtik ki áldásos hatásukat, amikor valaki megeszi az algát. Hogy a közeljövőben a tudomány is igazolni fogja ezt a feltevésemet, arra mi sem jobb példa, hogy a század elején az orvosok még vígan egyetértettek abban, hogy három vagy négy „vitaminszerű” anyag van, ami nélkül a szervezet nem működik megfelelően, ma pedig tudjuk, hogy ezer felett van ezek száma.

Mi található meg a Spirulinában és a Chlorellában?

Az élelmiszerekre vonatkozó vizsgálatok mai szintjén is ki tudunk mutatni számtalan összetevőt, ami ebben a két mikroalgában megtalálható. A legfontosabbakat itt most felsorolom:

- Kitűnő minőségű protein (fehérje) ami sokkal koncentráltabb és emészthetőbb, mint bármelyik állati eredetű fehérje. A Chlorella 58%-a protein!
- Az összes ismert B-vitamin, beleértve a B-12 vitamint is, ami pedig szinte egy növényben sem található meg.
- C-vitamin
- E-vitamin
- Ásványi anyagok: kalcium, magnézium, cink, kálium és társai...
- Nyomelemek
- Omega-3 zsírsavak és gamma-linolsav (GLA)
- Mukopoliszacharidok: A sejteket tartja/ragasztja össze, az ízületekben a csontvégek egymáson való könnyű elmozdulását teszi lehetővé.
- Béta-karotin: az A-vitamin elővitaminja, amiből az emberi szervezet éppen a szükséges mennyiségben állít elő magának A-vi-

Egyszerűen egészséges sorozat

tamint

- Nukleinsavakat (RNS és DNS), ami a sejtépítésben segíti a szervezetünket
- Klorofill

Mutassuk meg ezt az összetevőlistát bármelyik táplálkozási szakértőnek és azt fogja mondani: Heuréka! Ez a tökéletes eledel. Melyik szupermarketben vetted? Mi a neve? Melyik cég gyártja? Hiszen ez egy tökéletes lista arról, amit fogyasztanunk kellene azok helyett, amiket egyébként eszünk (barackos Fornetti :). És ez valószínűleg így is van, de ezt az anyatermészet állította elő. Mi csupán begyűjtöttük, csomagoltuk és kítettük a polcra.

Köszönhetően annak az imént már említett ténynek, hogy a Chlorella és a Spirulina nem szabadalmaztatható anyag és a gyógyszeripar nem tudja rátenni a kezét és extraprofitot termelni belőle, nem igazán vált ismertté a nyugati gyógyászatban. Sőt, még olyan írásokat is olvastam orvosi szaklapban, ami az ártalmasságukat próbálta fejtegetni, bár nem kutatási, hanem statisztikai alapon. Ahelyett, hogy e két alga egészségjavító vagy gyógyító hatását kutatnák és alkalmaznák, olyan remek gyógymódok terjedtek el inkább, mint a kemoterápia, ami viszont jó drága és több a mellékhatása, mint a főhatása.

De mielőtt a gyógyhatásaival foglalkoznánk, nézzük meg, hogy áll e két alga szerepe az élelmezésben.

A Spirulina és a Chlorella válasz lehet az alultápláltságra?

Annak nem sok jelentősége van, hogy ezek az algák elsősorban ott teremnek, ahol a nagyszámú elszegényedett népesség nem jut hozzá semmiféle táplálékhoz. Azt hiszem, annak, hogy Afrika nagyobb részén és a fejlődő világ több országában éheznek az emberek, elsősorban politikai okai vannak és nem a táplálkozástudomány fogja megoldani az ő problémájukat.

Csupán a margón szeretném megjegyezni, hogy azonos protein mennyiség

előállításához csupán az egy tizede területre és vízre van szükség Spirulina termelés esetén, mint szójabab esetén. Amennyiben ezt összevetjük azzal, hogy a szója eleve 1/20-ad résznyi vizet és földet igényel, mint a marhahús, amennyiben ugyanakkora mennyiségű proteint szeretnénk előállítani, akkor láthatjuk, hogy 200-szoros mennyiséget lehetne algafehérjéből termelni, mint marhahúsból. Csak azt nem tudom elképzelni, hogy mit kellene tennem, hogy ezt el tudjam magyarázni a csontsovány éhezőknek, aki a szintén éhen pusztult tehene mellett búslakodik egy kiszáradt legelőn valahol Közép-Afrikában. Főleg, miközben a miniszterelnöke az összes pénzükön lőszert vásárolt Kínától vagy Franciaországtól.

Nem is rájuk gondoltam. Hanem ránk. A „fejlett” gazdasággal bíró országok lakóinak, akik fegyvert adunk el az afrikai éhezőknek. A mi szép világunk legnagyobb része alultáplált, miközben rendesen el van hívva. Hogyan lehet ez a két ellentmondó adat egy mondatban?

Miközben kalóriában a többszörösét fogyasztjuk a szükségesnek, masszívan hiányt szenvedünk olyan mikro-tápanyagokban, mint vitaminok, ásványi-anyagok, nyomelemek, és azok a fitotápanyagok, amelyekben a Spirulina és a Chlorella bővelkedik, és talán megoldhatná számos olyan betegséggel kapcsolatos problémánkat, amik ezek hiánya miatt alakulnak ki.

Egyes kutatók szerint éppen e tápanyagok hiánya vezet oda, hogy az emberek többet esznek, mint amire szükségük van. Mivel a testük éhségként él meg egy-egy létfontosságú tápanyag, például egy vitamin vagy ásványi-anyag hiányát, szükségképpen enni fognak és főként üres kalóriákkal próbálják pótolni az igazán szükséges tápanyagokat.

És érdekes módon, éppen ez lehet az oka, hogy egy superfood, mint például a Spirulina és a Chlorella olyan fantasztikusnak tűnő hatásokat eredményez, amikor valaki elkezdi fogyasztani. Az évek során kiéhezett sejtek egyszer csak megkapják azokat az anyagokat, amire vártak. Ez gyakran nagyon látványosan zajlik le. A következőkben ezt szeretném megmutatni.

A Spirulina és a Chlorella egészség javító hatásai

Mit tehet ez a két superfood az egészségünk érdekében? Egy csomó előnyös élettani hatásuk van együtt és külön-külön is. A Chlorella és a Spirulina a következő tünetek esetén bizonyult hatékony megoldásnak:

- Rák (minden típusú)
- Elhízás
- Cukorbetegség
- Hypoglikémia
- Arthritis
- Depresszió
- Bizonyos májbetegségek és májproblémák
- Gyomorfekély
- Aranyér
- Asztma
- Magas vérnyomás
- Szorulás
- Vérző fogíny
- Fertőzések
- Ízületi gyulladások
- Test- szájszag
- Különböző degeneratív betegségek
- Esszenciális zsírsav hiányok
- Ásványi-anyag hiánya (jellemzően magnézium)

Mind a Chlorella, mind a Spirulina különösen hasznos a következő esetekben:

- Azoknak az emberek, akiknek rossz az emésztésük vagy a felszívódás az emésztőrendszerükből. Ezek a mikroalgák igen könnyen emészthetők és jól szívódnak fel.
- Emberek gyenge vitalitással és vérszegénységgel
- Akik sok állati fehérjét fogyasztanak. A mikroalga proteinjé ezekkel szemben könnyen emészthető és messze egészségesebb amiatt, hogy egyensúlyban tartalmazza az ásványi-anyagok nagy választékát.
- Azoknál, akik sok finomított és előre gyártott élelmiszert esznek.
- Azoknak az embereknek, akik rendszeresen szednek gyógyszereket. A Spirulina védi a veséket és a májat.
- Akik el vannak hízva vagy túlsúlyosak. Az étkezések előtt elfogyasztott 2-3 gramm Spirulina megfigyelések szerint hozzájárul a testsúly csökkenéshez.
- Azoknak, akik fizikai terhelésnek vannak kitéve és/vagy testépítő gyakorlatokat végeznek rendszeresen.
- Akik úgy érzik, hogy lecsökkent az energia szintjük, könnyen fáradnak és lehangoltak emiatt.

Tény, hogy a Chlorella és a Spirulina a fentieknek bátran ajánlható, mint tökéletes gyógyító táplálék.

„A Chlorellát nevezhetnénk tökéletes és teljes értékű tápláléknak. Amellett, hogy teljes értékű fehérjeforrás, tartalmazza az összes B-vitamint, C-vitamint és E-vitamint és a főbb ásványi-anyagokat (mint cink és vas) olyan mennyiségben, mint az étrend-kiegészítők. Úgy találtuk, hogy javítja az immunrendszert, javítja az emésztést, méregteleníti a testet, gyorsítja a gyógyulást, védelmet nyújt a su-

Egyszerűen egészséges sorozat

gárgásoktól, segít a degeneratív betegségek megelőzésében, segít a Candida albicans kezelésében, csökkenti az ízületi fájdalmakat. És, nagyszerű tápanyag összetétele folytán segíthet számtalan testsúly-csökkentő programot sikeresen elvégezni.”

Earl Mindell – Vitamin biblia

A Spirulina és a Chlorella összetétele

A Chlorella és a Spirulina számos olyan összetevőt tartalmaz, amik egészségjavító és betegségűző hatásukat együtt fejtik ki. Ebben a fejezetben bemutatom pontosan és egyenként ezeket az összetevőket, amiből majd pontosan láthatja mindenki, mit nyújthatnak számára ezek a superfood-ok.

Protein vagy fehérje

A Spirulina egyszerűen a legemészthetőbb, természetes, jó minőségű fehérjeforrás a Földön. Hatékonyságában messze felülmúlja nem csak a növényi, de az összes állati eredetű fehérjét is. Az emésztés közbeni felszívódása négyszer nagyobb, mint egy azonos méretű marhahúsból származó proteinnak. És nem csupán az a poén, hogy a Spirulina háromszor több proteint tartalmaz (grammonként súly alapján), de ezáltal 12-szer több emészthető proteint tartalmaz, mint a marhahús. Ez az igazi különbség! Ez az igazi oka annak, hogy a Spirulina kitűnő élelmiszer azoknak, akiknek valami miatt fokozott protein bevitelre van szükségük. Például:

- Akik alacsony szénhidrát és magas protein tartalmú diétára vannak ítélve, mint az Atkins vagy a South Beach,
- Erő és izomfejlesztő gyakorlatokat végző sportolók,
- Akiknek törékeny a csonjuk,
- Azok, akiknek van bajuk azzal, hogy súlyt nyerjenek, vagy
- Azok, akik alultápláltak.

Ezen emberek számára valószínűleg nincs jobb táplálékforrás a bolygón a spirulinánál. A spirulinában található fehérje, egy teljes fehérje, ami azt jelenti, hogy tartalmazza mind a nyolc lényeges aminosavat eltérően a baboktól, a gabonáktól és más növény alapú ételektől eltérően, amik jellemzően egy vagy több aminosavat nem tartalmaznak.

Személy szerint úgy véltem, hogy a Spirulina a saját diétámban tökéletes csere a hús helyett. Több oka is van annak, hogy kerülöm az állati fehérjét. Volt pár év, ami alatt egyáltalán nem ettem húst, nem ittam tejet, de egy idő után visszakerültek ezek is az étrendemben. Elsősorban azért, mert a növényi proteinek (tofu és egyéb szójababtermékek) soha nem adták azt az energikus érzést, mint az állati fehérjék. A Spirulina az egyetlen növény, amit úgy találtam, hogy az állati termékekkel azonos értékű energiát biztosít. És nekem mindössze néhány gramm Spirulinára van ehhez szükségem naponta. Általában a reggeli Emerald Balance alapú italomba öntök kannánként 113gramm Spirulina port. Azért ennyit, mert a kedvenc márkámban ennyi van egy dobozban. Az Emerald Balance eleve tartalmaz adagonként egy gramm körül belőle, amihez úgy számolom, hogy naponta 4 grammot ad hozzá, amit beleöntök. Ezzel együtt napi 5 grammhoz jutok hozzá.

Amennyiben proteínről van szó, a Spirulina verhetetlen. Nem tudja megsütni grillen, mint egy marhaszeletet, de fehérje forrásként nem talál ennél jobb megoldást.

Ásványi-anyagok

Látszólag mindenkinek hiánya van valamelyik ásványi-anyagból, legtöbbször a cinkből és a magnéziumból, de gyakran más fontos makro- vagy mikroelemből. Ennek legfőbb oka, hogy a ételeink ezen tápanyagtartalma jelentősen lecsökkent a gazdálkodási és a kereskedelmi módszerek megváltozása miatt. Amikor az élelmiszeripar a gabonákat feldolgozza, az ásványianyag tartalmuk több mint 90 százalékát eltávolítja. A maradék liszt gyakorlatilag nem felel meg emberi tápláléknak, mert mesterségesen hiányt okozunk vele. Emiatt aztán „dúsítjuk” őket mesterséges vitaminokkal hogy valamennyire megfeleljenek annak a kitételnek, hogy ne azonnal okozzanak betegséget, csak hosszabb

Egyszerűen egészséges sorozat

távon és a marketingeseink dolga is könnyebb legyen, amikor a haszontalan ételeiket olyan jól hangzó jelzőkkel illethetik, mint „megemelt B-vitamin tartalommal...”.

Egy mai élelmiszerbolt 90%-ban vagy még nagyobb arányban ilyen feldolgozott élelmiszereket tartalmaz. Ezeket fogyasztva anélkül, hogy kiegészítené superfoodokkal az átlagfogyasztó nem jut hozzá olyan fontos ásványi-anyagokhoz, mint a cink, a kalcium, vagy a magnézium, nem is beszélve a nyomelemekről. Még rosszabb a helyzet azoknál, akik a divatos low-carb diétákat űzve elsavasítják a testüket, amivel egyrészt megemelik annak kalcium és magnézium igényét, másrészt ezzel egy időben szinte teljesen kivonják ezeket a táplálkozásukból. Bár technikailag ők a fokozott tejtermékfogyasztásukkal megnövelik a kalcium bevitelüket, de ez egyrészt nem arányos a savasodás miatt megnövekedett igényekkel, másrészt hiányzik a kalcium beépüléséhez szükséges magnézium és D-vitamin. Az eredmény: elgyengülő csontok és izomzat.

Ezekben az emberekben az egyetlen közös, hogy igen komoly ásványi-anyag kiegyensúlyozásra lenne szükségük. Több cink, több magnézium és jóval több nyomelem, valamint egy olyan kálium és kalciumforrás, ami nem igényel több kalciumot az emésztés során, mint amennyit tartalmaz. Ez az, amire szükségük lenne, nem kevesebb. Ez sajnos az egész társadalom szintjén jelenlévő probléma. Alig találni olyan embert, akit ne érintene az ásványi-anyag hiánya.

AChlorella és a Spirulina segítségével azonban ez a probléma megszüntethető, mivel ez a két superfood bőségesen tartalmaz ásványi-anyagot. Egy gramm Chlorella messze több kalciumot tartalmaz, mint ugyanennyi tej. Olyan sokszor hallottuk a reklámot, hogy „a tej kell az erős csontokhoz”, hogy meglepődnénk, ha látnánk, hogy a Chlorella kalcium és magnézium tartalma mennyivel jobb a csontoknak.

Sok ember gondolja azt, hogy a csontritkulás problémájára az a jó megoldás, ha kalcium-karbonát alapú étrendkiegészítőket fogyaszt. Nem számít, hogy a ma olyan divatos korallban, vagy a tenyésztett kagyló héjában vagy, ahogy a minap egyik hazai ásványvíz gyártója reklámozta, magas kalcium-karbonát

tartalmú ásványvízben bízik. Nem fog neki sikerülni. Ezek nem mások, mint korábban élt és mára elhalt, megkövesedett állati tetemek. A különbség abban van, hogy 100 éve vagy 100 millió éve éltek. Őszintén: ki evett már étteremben kagylóhéjat? Tényleg ezt szeretnénk? Amellett, hogy abszurd az ötlet, technikailag is szegényes, mert a kalcium-karbonát egy nagyon nehezen felszívódó „étel” az emésztőrendszerünk számára. A munkám során kénytelen voltam több esetben is kalciumot adni embereknek allergiás reakciók kezelésére vagy izzadással elvesztett kalcium pótlása végett. Tapasztalom kellett, hogy már egészen kis mennyiségek esetén is a szervezet határozottan ellenáll a kalcium-karbonát alapú készítményeknek. Pár gramm esetén is morgást, később hasmenést okoz.

Nem vagyok feltétlenül korall ellenes vagy kagylóhéj ellenes. Még egyszer: ezek jobbak, mint amikor valaki semmit nem tesz a kalcium hiányának a kezelésére. De ezek nem ételek. Könnyűbúvárokodás közben a merülések során sokszor látok korallt és kagylóhéjat a tengerekben, de még soha nem jutott eszembe megenni. Sőt, azt hiszem, nincs állat a földön, amelyik korallt vagy kagylóhéjat enne. Ezzel szemben a növények tökéletesen alkalmasak az emberi fogyasztásra. Az emésztőrendszerünk kitűnő példa erre, mivel nem lenne képes növényi rostok nélkül az egészséges ürítésre. És akkor még nem is említettük a fogsorunkat, aminek őrlő része másra nem is alkalmas, mint növényi rostok megtörésére. De semmit nem találunk a testünkben, ami arra utalna, hogy korallt vagy kagylóhéjat ettünk valaha. A növények természetes körülmények között termelve igen bőségesen ellátnának bennünket minden szükséges ásványi-anyaggal, csak sajnos nem fogyasztjuk őket bőséges mennyiségben. Mellesleg amennyiben úgy gondolja, vagy úgy tapasztalta, hogy az Ön számára hasznos volt a korall vagy a kagylóhéj fogyasztása korábban, ne essen kétségbe. Én is így jártam. Próbálja ki a Chlorellát és a Spirulinát és el fog ámulni a különbségen.

A klorofillban gazdag növények nagyon jó forrásai még a magnéziumnak is. A klorofill szinte minden kémiai tulajdonságában megegyezik a vér hemoglobinjával, csak vas helyett magnéziumot tartalmaz. A mikroalgák egyben sok kalciumot is tartalmaznak. A magnézium és más egyéb összetevők miatt ez a kalcium egy nagyon jól hasznosuló forma, ezért azt állíthatjuk, hogy minden mikroalga kitűnő kalciumforrás is egyben.

Egyszerűen egészséges sorozat

Esszenciális zsírsavak a Chlorellában és a Spirulinában

Esszenciális azt jelenti esetünkben, hogy fontos enni, mert máskülönben nem jutunk hozzá. A testünk nem képes előállítani. Az esszenciális zsírsavak a „jó zsírok”. Ezek nem azonosak azokkal, amik a zsírpárnáinkat alkotják és azokkal sem, amik az ereinket elzárják, illetve elmeszesítik. Éppen ellenkezőleg. Ezek azok a zsírok, amik egészségmegőrző és egészségjavító tulajdonságokkal rendelkeznek. A testünk nem képes élni nélkülük. Szükségesek az egészséges szív működéshez, valamint az egészséges idegrendszer kiépüléséhez gyermekkorban és a fenntartásához később. Az emberi agy 80%-a zsír, aminek nagyobbik része esszenciális zsírsav.

Kétség kívül mindannyian hallottunk már az Omega-3 zsírsavakról. A beavatottak azt is tudják, hogy létezik olyan, hogy GLA (gamma-linolsav) amit leginkább a olajos magvakban kell keresni, és DHA (dekoza-pentaénsav), amit pedig a hideg tengeri halak szolgáltatják. Dietetikus körökben az is elfogadott nézet, hogy a mediterrán diéta egyik legfontosabb egészségmegőrző összetevői ezek a fura nevű zsírok. Talán a legtöbbet kutatott tápanyagok manapság éppen ezek a zsírsavak. Kimutatták, hogy gyors javulást okoznak a szívbetegségek és különféle kardiovaszkuláris zavarok esetén. Agyi funkciót javítják, a cukorbetegséget megfékezik, és a rák kockázatát is jelentősen csökkentik.

Viszont legtöbben úgy gondoljuk, hogy ezeket az olajokat kizárólag lenmagból vagy makrélából lehet beszerezni. Magam is meglepődtem, amikor kiderült, hogy a Chlorella és a Spirulina tartalmazza ezeket a zsírsavakat. A Spirulina elképesztően sok GLA-t tartalmaz, ami pedig a magyar étrendből mostanában kimondottan hiányzik.

Az anyatej igen gazdag GLA-ban. Ez kimondottan a gyermeki agy még erősen fejlődésben lévő korai szakaszában segít. Egy közelmúltban megjelent elmélet szerint az emberi evolúció akkor lendült igazán nagyot, amikor egy tengeri halakkal táplálkozó faj képes volt az elfogyasztott DHA hatására a többiekénél nagyobb térfogatú agytérfogatot kifejlesztésére. A megváltozott szoptatási szokások miatt azonban manapság a gyermekek jó része nem jut hozzá a fejlődő agy szempontjából létfontosságú GLA-hoz. A megváltozott étkezési

szokások miatt a felnőtt lakosság sem. A GLA források legtöbbször eltűnt a mindennapi étrendből és a bioboltok és drogériák polcára lettek száműzve. Az low-carb diéták üzői pedig szinte semmit nem kapnak belőle, hacsak nem pótolják étrendkiegészítővel.

„ A GLA-ban leggazdagabb források: anyatej, Spirulina mikroalga, a borágómag olaj, a fekete ribizli és a limeszépe olaj. A GLA fontos a gyermeki növekedéshez és fejlődéshez, és az anyatejben található meg leginkább, de a második legjobb forrása a Spirulina. Gyakran ajánlunk a Spirulint olyan gyerekeknek, akik nem anyatejen nevelkedtek, azért hogy ezzel elősegítsük a hormonális és szellemi fejlődésüket, ami csecsemőkorban nem történhetett meg a megfelelő táplálás hiánya miatt. Az adagolás: anyai olaj, ami 150-350mg GLA-t nyújt minden nap. 10gramm Spirulina 131mg-ot nyújt GLA-ból. „

- **Paul Pitchford: Healing With Whole Foods**

Fontos, hogy a fenti idézetből kiemeljem, hogy annak ellenére, hogy a Spirulina az anyatej után a második legjobb GLA forrás, 10gramm! Spirulina szükséges ahhoz, hogy 131mg GLA-hoz jussunk. Ez fontos abból a szempontból, hogy megértsük, hogy ez egy étel. A legfőbb gond ezzel a két mikroalgával, hogy legtöbbször úgy kezelik, mint egy gyógyszert. Ez nem csak a fogyasztókra igaz, hanem a lelkiismeretlen gyártókra is. Napi egy kapszula vajmi keveset ér belőle és csupán arra jó, hogy elvegye a kedvét annak, aki kipróbálja és semmi érezhető haszna nem származik belőle. A leggyakoribb kiszerelések, amikkel a piacon találkoztam, a napi szükséges adag 1/10 vagy 1/20-ad részét tartalmazták. Például az általam rendszeresen fogyasztott Swanson Kyoto Chlorella napi javasolt adagja 20 tableta. Ennyit kell megennünk ahhoz, hogy legalább 3gramm Chlorellához jussunk. Fél, egy grammos adagoktól nem várhatunk semmi érdemleges javulást. Ezek a superfoodok nem gyógyszerek. Úgy kell enni, mint a salátát vagy a snacket. Akár napi 100grammot is megehet belőle. Nemhogy túladagolja, de még remekül is fogja érezni tőle magát.

Az adagolásról majd beszélünk még egy későbbi fejezetben, de alapvetően

Egyszerűen egészséges sorozat

igaz, hogy az emberek legtöbbször olyan keveset eszik ezekből, hogy soha semmi érdemleges változást nem fog érezni tőle. Ennek oka elsősorban az, hogy valami drága változatot szereztek be, amihez még magyarázatot is kaptak, hogy ez azért drága, mert valami csodamódon hatékony, és ki van egészítve varázslatokkal, stb... Ez mind nem igaz. Amennyiben valódi hasznot és tényleges változást szeretne, nagy adagokat kell megennie algából. Napi 10-15 gramm szükséges egy beteg vagy túlterhelt embernek. Aki átlagos életmódot él, annak is napi 5-10 gramm lenne a meg szokott adagja.

Klorofill tartalom a Chlorellában és a Spirulinában

A Chlorella a leggazdagabb klorofill forrása Földön. A klorofill a zöld növényeknek azon anyaga, amely a Nap sugárzó energiáját elnyeli, átalakítja és közvetíti a növényi sejtekben végbemenő folyamatoknak. Miért jó nekünk, ha klorofillt eszünk? Mert nincs semmi, ami hatékonyabban tisztítaná és méregtelenítené a szervezetünket, mint a klorofill. És a mai embereknek igen elmondhatom, igen komoly szükségük van a mindennapos méregtelenítésre.

A klorofill segít eltávolítani a nehézfémeket, amelyek számos helyről bejuthatnak a szervezetünkbe és ott felhalmozódásra hajlamosak. Közismerten magas mostanában a higany szennyeződés a különféle tengeri eredetű élelmiszerekben, de nem biotenyésztésből származó állatokból is jelentős mennyiséghez juthatunk ebből a nehézféméből.

Amennyiben Ön fogyaszt előre csomagolt ipari élelmiszereket, konzerveket, dobozott ivóvizet vagy üdítőitalokat, akkor kétségtelenül van valamennyi a szervezetében felhalmozódva a következő nehézfémekből: higany, kadmium, arzén, ólom, és valószínűleg PCB is, ami a műanyaggyártás egyik összetevője. A Chlorellában megtalálható klorofill képes eltávolítani ezeknek a nehézfémeknek és egyéb szennyező anyagoknak a legtöbbször a testünkben, aminek igen látványos egészségjavító hatása van.

A higany egyik legáltalánosabb forrása éveken át a fogászati szakrendelés volt. A fogakba tömött amalgámból kimutathatóan oldódik és párolog a higany és nem máshol jelenik meg, mint az így kezelt betegek agyszövetében. Még a 90-es években is ez az anyag számított hazánkban a leggyakrabban

alkalmazott tömőanyag. Nem csoda, hogy a magyar lakosság jelentős része a szájában viseli ezt az egyébként hihetetlenül egészségkárosító anyagot, anélkül, hogy ennek veszélyére az orvosa felhívta volna a figyelmét. Nekem éppen 15 évig volt a számban, mielőtt pár éve eltávolítottam. Ennyi idő alatt minden harapásnál egy parányi mennyiség keveredett az étellel. Nem ritkán egy picit darabka is leválik róla és egyszerűen megeszi az ember. És mindezt az orvosom ültette a számba éppen úgy, mint sok millió hasonló magyarnak az elmúlt évtizedekben.

A Chlorella képes a higanytól megvédeni a szervezetünket, azáltal, hogy még az előtt kivezeti a szervezetünkből azt, mielőtt képes lenne maradandó károsodást okozni. Amennyiben Ön Chlorellát fogyaszt a fogászati kezelés előtt és után, az segíthet megvédeni Önt attól, hogy a higany mérgezze a testét. Amennyiben úgy dönt, hogy eltávolíttatja a fogaiban jelenleg bennlévő amalgám alapú töméseket és helyettük valami veszélytelenebb anyagra cserélteti, mindenképpen javasolom, hogy előtte és utána legyen tele a gyomra bőségesen Chlorellával legalább 1-2 héten át. Ez egy öblítéshez hasonlóan kimossa ezt a nehézfémet a keringéséből és nem fog lerakódni fokozottabb mértékben, mintha hozzá sem nyúlt volna.

Tudom, hogy az emberek többsége úgy fogadja el a fogorvos ajánlásait, hogy meg sem meri kérdőjelezni azok helytállását és igaz voltát. Saját orvosomat is megleptem, amikor megbeszéltük, hogy mit kezdünk a beteg fogaimmal és a meglévő tömésimmal. Amikor odáig jutottunk, hogy pontosan tudni szeretném, hogy miből vannak az anyagok, amiket évtizedekre beültet a számba, még csak nem is tudta megmondani. Neki is meg kellett kérdeznie a technikusától. Pedig nem egy fiatalemberről van szó, hanem egy 50-es éveiben járó sok ezer embert kezelő dokiról. Csak nagyjából ismerte a különböző rétegek összetételét, a fém hordozóét pedig egyáltalán nem. Amikor pedig arról kérdeztem tudja e, hogyan viselkedik a szervezetben és mit okozhat a számban szétfűrt amalgámból szétfröcsögő higany, csak mosolygott és kiderült, hogy semmit nem tud róla. Szóval ettem a Chlorellát a fogjavításom ideje alatt, és azóta is minden áldott nap ott van a reggelimben. Ezt javasolom Önnek is.

Persze a klorofill sokkal több annál, mint egy higanytól védő anyag. Én

Egyszerűen egészséges sorozat

csupán egyetlen, ám fontos szerepét akartam itt kiemelni. Az elmúlt években számtalan más haszna miatt is a figyelem középpontjába került ez a kizárólag növényekben fellelhető összetevő. A májfunkciók javítása révén a nehézfémeken kívül az egyéb szennyeződésektől való megszabadulásban is segíti a testet, de például van aki azért eszi, mert jelentősen képes csökkenteni a rossz test- és szájszagot. Az összes zöld növény tartalmazza. Ezért ajánlja ezek fogyasztását minden étrendi javaslat.

Chlorella vagy Spirulina

Egészen eddig úgy beszéltünk a Chlorelláról és a Spirulináról, mintha azok ikrek lennének. Viszont ez a két mikroalga nem teljesen azonos tápértékkel rendelkezik. Ebben a fejezetben a legfontosabb különbségeket fogom kiemelni. Annak ellenére, hogy azt mondtam mindkettő esetén, hogy egyszerűen adjuk hozzá minden étkezésünkhöz, nem árt, ha ismerjük a különbségüket. Itt vannak a legfontosabbak:

Chlorella:

- Jobb forrása a klorofillnak, ami miatt hatékonyabb tisztító és méregtelenítő anyag.
- Kimondottan jó azoknak az embereknek, akik májelégtelenség miatt betegek, vagy alkoholisták vagy dohányoznak.
- Nagyon hatékony azok számára, akiknek száraz a székletük és szorulással küzdenek.
- Nagymértékben segíti azokat az embereket, akik betegségből lábadoznak vagy izom- és idegi sorvadással járó degeneratív betegséggel küzdenek, vagy csupán le vannak gyengülve egy betegség után.
- Tartalmazza a Chlorella Növekedési Faktort (Chlorella

Growth Factor vagy CGF), ami erősíti az immunrendszert, megállítja a rákot és számos más egészségjavító hatása van.

- A CGF ezen kívül hozzájárul a teljes test idegszövetének regenerálásához, ezért kitűnő kezelési eszköze a degeneratív agy- és idegbetegségeknek.

Spirulina:

- Csodálatosan jó forrása a könnyen emészthető proteinnek. 12-szer több fehérjét tartalmaz, mint a marhahús.
- Sokkal kisebb megterhelést ad a gyomornak, mint a Chlorella, amelyik az erre érzékenyeknél gyomorrontást okozhat nagyobb mennyiségben fogyasztva.
- A legjobb forrása a gamma-linolén savnak (GLA), ami egy „jó zsír” és elengedhetetlenül szükséges az egészséges agyműködéshez, az egészséges szív működéshez és a test egyéb szerveinek megfelelő működéséhez egyaránt.
- Phycocyanint tartalmaz, ami egy lehetséges rák elleni fitotápanyag. Ez a molekula adja a Spirulina kékes színét.

Ahogy látható, a Spirulina és a Chlorella egyaránt széles spektrumát nyújtja az egészségjavító hatásoknak. Ezek közül néhány átfedésben van, néhányat pedig csak az egyik vagy a másik képes biztosítani. Ez az oka annak, hogy általában az együtt fogyasztását javasolják ennek a két mikroalgának. Általánosan elfogadható szabály, hogy a Spirulina és a Chlorella aránya a táplálkozásban közelítsen a 2:1-es arányhoz. Más szavakkal, amennyiben valaki 10 gramm Spirulinát fogyaszt naponta, akkor érdemes ez mellé 5 gramm Chlorellát is megennie. Ez egyébként egy egészséges ember napi szükséglete, amennyiben egészséges is szeretne maradni.

Amennyiben Ön nem egészséges, akkor növelheti egyiknek vagy másiknak

Egyszerűen egészséges sorozat

az arányát annak megfelelően, hogy melyik segíthet jobban azt a problémát megoldani. Ezekről a konkrét problémákról rövidesen majd még írok pár gondolatot. Az ajánlott mennyiség is változhat attól függően, hogy ki hogyan képes emészteni ezt a két mikroalgát. Erről is lesz később szó a „Hogyan fogyasszuk a Chlorellát és a Spirulinát” című fejezetben. Most inkább nézzük, hogyan használjuk a Chlorellát és a Spirulinát néhány konkrét egészségügyi probléma esetén.

Chlorella és Spirulina Low-Carb diéta esetén

Ahogy már említettem, kimondottan hasznos a Spirulina és a Chlorella az alacsony szénhidrát tartalmú diétákat űzők számára. Ez azért fontos számukra, mert diétájuk szinte biztosan tápanyag egyensúlyt okoz náluk. A low-carb diéták elméletileg nem okoznak tápanyaghiányt, de a módszer, ahogy azt a legtöbben végzik, az igen. A legtöbben, akik belefognak egy ilyen típusú diétába, a tapasztalatom szerint fantasztikusan alultápláltak lesznek vitaminokból, ásványianyagokból és számos fitotápanyagból, ami viszont szükséges lenne az egészséges életműködésükhöz. A legtöbb low-carb diéta hiányt okoz kalciumból, magnéziumból és cinkből. A két alga ezt képes lenne megadni nekik.

A low-carb diéták jellemzően savas irányba tolják el a test sav-bázis egyensúlyát, ami annak köszönhető, hogy sok állati eredetű proteint és sokszor diétás üdítő italokat is tartalmaznak. Ez a savasító hatás ellensúlyozható a Spirulina és a Chlorella lúgosító hatásával. Más szavakkal: ezek a mikroalgák támogatják a test egészséges pH értékét. Fogyasztásuk megvédi a csontrendszerünket a kalcium csökkenéstől és még számos olyan egészségromboló következménytől, amit az elsavasodás okoz a testünkben.

A magas protein tartalmú diéták jellemzően alig tartalmaznak B-vitaminokat. A mikroalgák tartalmazzák az összes B-vitamint, ami szükséges ahhoz, hogy ép idegrendszerrel tudjuk átvészelni a diéta időszakát. Az az igazság, hogy a B-vitaminok egyrészt olyan sokan vannak és olyan sok fontos élettani funkció függ tőlük, hogy egy külön könyv lehetne ezek bemutatása. Talán

megbocsátható, hogy itt most önkényesen az immunrendszer egészséges működését, a hormonális egyensúlyt, és az agy működését emelném csak ki a több ezer ismert folyamatból, amiben részt vesznek.

Látszólag a mikroalgák kijavítják az összes egyensúlyzavart, amit az alacsony szénhidrát/magas protein tartalmú diéták okoznak. Emiatt javaslom, hogy mindenki, aki egy ilyen diétába fog, ne hagyja ki ezeket a mikrotápanyagokban gazdag kiegészítőket és minél nagyobb mennyiségben fogyasszon Spirulinát és Chlorellát.

Én például alapvetően alacsony szénhidrát tartalmú és magas protein tartalmú étrenden élek. Nem diétaszerűen, hanem állandóan. Éppen ezt csinálom, amikor tészták, rizs vagy krumpli helyett zöldséget eszek köretként vagy magában a legtöbb étkezésemkor. És emellett, hogy ezek a dolgok magukban is egészségesek, számtalan fitotápanyagot tartalmaznak, és egyáltalán nem savasítják el a szervezetemet, még kiegészítem szinte minden nap Spirulinával és Chlorellával. A legtöbb magas proteint ajánló diétás szakember nagy mennyiségű állati fehérjét javasol, amikor összeállítja a csodaétrendet. Amikor én ajánlok valakinek proteint – mint például egy közelmúltban, balesetben csúnyán megsérült ismerősömnek – az mindig ezt a két mikroalgát tartalmazza. És nagyon szeretek összevitatkozni a kezelőorvosukkal, amikor az általa ajánlott tyúkhúslevessel kell versenyeznem.

A magas protein tartalmú diétákat korábban (és néhol még ma is) általánosan javasolták a cukorbetegség hipoglikémiája esetén. A proteinek lassabban bomlanak le, mint a szénhidrátok és emiatt egyenletesebb energiaellátást biztosítanak, és nem növelik meg hirtelen az inzulintermelést vagy szükségletet. Mivel azonban a magas protein tartalmú étrend, amennyiben állati proteinekből áll össze, komoly egészségügyi problémákat okozhat hosszabb távon, semmiképpen nem javaslom fenntartani egy röpke fogyókúránál hosszabb ideig. Ennél sokkal jobb megoldás egy fitotápanyagokban, növényi proteinekben és rostokban gazdag étrend összeállítása, ami tartalmazhat mikoralgákon kívül búzafüvet és más magas rost tartalmú alapanyagokat is.

Chlorella és Spirulina a fogyókúrákhoz

Számtalan klinikai kísérletben igazolták a mikroalgák testsúlycsökkentésben gyakorolt áldásos hatását. Ennek alapvetően két oka lehet: egyrészt kezelik a táplálkozási egyensúlyzavarokat, másrészt GLA-t juttatnak a táplálkozásba.

A táplálkozási egyensúlyzavar nem azt jelenti csupán, hogy túl sok kalóriát fogyasztunk el. Ennél fontosabbnak tűnik az endokrin rendszer megzavarodása, aminek eredményeképp szükségtelenül nagymértékben termelődik inzulin, ami röviddel ez után szénhidrát éhséget okoz. Ez az igazi oka annak, hogy az emberek elhíznak, pedig nem is akarnak: az éhség erősebb annál, mintsem figyelmen kívül hagyhatnánk.

Amennyiben ellátjuk a testünket az összes létfontosságú mikrotápanyaggal, ez a fajta éhség megszűnik és az endokrin rendszerünk egy egészséges egyensúlyi állapotba kerülhet. Ezeket a tápanyagokat legharmonikusabb formában a Chlorella és a Spirulina tartalmazza. Ez az oka annak, hogy a superfood fogyasztók idővel lefognak.

Természetesen a valódi súlycsökkenést nem ezeknek a mikroalgáknak a fogyasztása okozza. Ezek csupán megteremtik a megfelelő környezetet a súlycsökkenéshez. Emellett létfontosságú a fogyáshoz, hogy az ember kidobjon pár haszontalan dolgot az étrendjéből. Olyanokat, mint a finomított szénhidrátok, a cukor és a hidrogénezett növényi zsiradékok. Ennek hiányában a testsúlya nem fog csökkenni. Ráadásul anélkül, hogy el ne kezdene az izmait növelni némi testmozgással, nem igazán számíthat gyors és tartós eredményre csupán az étrendjének átreformálása által.

A második összetevője a mikroalgák testsúlycsökkentő hatásának a Spirulinában található GLA. Ez egy esszenciális zsírsav, ami segít a vércukor és az inzulin szabályozásában, aminek eredménye a lecsökkent szénhidrát éhség. A Spirulina a Földön található legjobb természetes GLA forrás. Nincs jobb módja annak, hogy természetes formában bejuttassuk a GLA-t az étrendünkbe, mint a Spirulina.

Összességében, mind a Spirulina, mind a Chlorella javasolható azoknak, akik

a testsúlycsökkentés ingoványos talajára lépnek. Amiatt, mert csökkenthetik az éhségérzetet, létfontosságú tápanyagokkal látják el a fogyókúrázót a diéta ideje alatt és kimagasló forrásai a fogyást meggyorsító GLA-nak. Viszont nem fognak kimenni senki helyett kocogni egy fél órát naponta.

Chlorella és Spirulina a vitalitásért és az emésztőrendszerért

Úgy tűnik, mindkét mikroalga hatékony lehet azok számára, akik vérszegények, rosszul alszanak, nem megfelelő az emésztésük vagy hasonló, a vitalitással összefüggő egészségügyi problémával küzdenek.

Amennyiben Ön vérszegény, gyakran megszédül vagy egyéb csökkenő vitalitással kapcsolatos problémája van, mint például székrekedés, akkor a Chlorella az, amit biztosan ajánlanék Önnek. Leggyakrabban azt találják az emberek, hogy a Chlorella visszaadja az életkedvüket, javítja az emésztésüket és láthatóan megfiatalítja őket azáltal, hogy megnöveli az életerejüket és megerősíti a szerveiket.

Chlorella és Spirulina a jó emésztőrendszerért

Az emésztőrendszer problémái egész könyvet tehetnének ki, és hever is erről a témáról néhány az orvosi könyvtárainak polcain. A nyugati emberek legtöbbje már most, a többiek pedig rövidesen találkozni fognak azokkal a problémákkal, amit a finomított szénhidrátokban gazdag, rostokban és vitaminokban szegényes, de állati zsírokban és proteinban vagy cukorban tocsogó étrendjük okoz számukra. A beleik tönkremennek. Az irritábilis bélszindróma, a Crohn betegség, a székrekedés, a gyakori gyomorrontás – ezek mind táplálkozási egyensúlyzavar következményei. Nincs semmi baja az Ön beleinek! Csupán amit beléjük juttat, azok nem oda valók.

A Spirulina és a Chlorella komoly segítséget nyújt az emésztőrendszernek, és nem csupán azon a módon, ahogy azt várhatnánk. A legjobb, amit nyújt az, hogy támogatja a bélflórát – azokat a „barátságos” baktériumokat,

Egyszerűen egészséges sorozat

amelyek egyrészt megvédik Önt a betegségtől, másrészt jelentős szerepet vállalnak magában az emésztésben is. Ezt a hatást a Spirulinában található mukopoliszacharidoknak köszönhetjük:

Az egyik módja annak, hogy javítsuk az emésztőrendszerünk állapotát a Spirulina fogyasztása. Bár eddig nem jelent meg emberekkel folytatott tanulmány, az állatgyógyászatban végzett kutatások kimutatták, hogy a lovaknak adott Spirulina növelte a Lactobacillus számot az állatok esetében. Kutatók szerint ez a Spirulinában található mukopoliszacharidnak volt köszönhető.

Michael T. Murray: Textbook of Natural Medicine

Magam is megfigyeltem, mit képes okozni a Chlorella egy fiatalembernél, akinek az esetében kipróbáltuk. Krónikus szorulása volt, ami azt jelentette, hogy átlagban háromnaponta egyszer volt képes kínlódba üríteni. Csupán Chlorella napi fogyasztásával, anélkül, hogy bármi mást változtatott volna az étrendjén, ez szépen feljavult napi egyre.

Azoknál az embereknél, akik Crohnbetegségben, gyomorrontásban vagy IBS-ben szenvednek, azonban óvatosan kell használni a Chlorellát, mert maga a Chlorella is képes gyomorrontást okozni az erre érzékenyeknél. Az ő esetükben érdemesebb először a Spirulinával kezdeni, majd pár hét után lassan bemutatni a Chlorellát az emésztőrendszerüknek és apránként emelni az adagot, miközben megfigyelhetik, hogyan tolerálja azt a szervezetük. A legkönnyebben ezt úgy figyelhetjük meg, hogy a Chlorella „nedvesebbé” teszi a székletet. Amennyiben valaki esetében a széklete eleve túl híg, akkor csak lassabban fog tudni rátérni a Chlorellára anélkül, hogy rontana az állapotán.

A Chlorella olyan fitotápanyagokban gazdag teljes értékű táplálék, amelyekből párat már azonosítottak, de sok még ismeretlen a mai napig. Az összetevők egy csoportja, mint például a Chlorella Növekedési Faktor (CGF) abba a csoportba tartozik, ami az egészség megőrzése szempontjából hasznos összetevő. A Chlorella képes stimulálni a barátságos baktériumok növekedését, aminek probiotikus hatása javítja a bélflóra állapotát és megvéd számos betegségtől.

**Donald R. Yance: Herbal Medicine,
Healing & Cancer**

Chlorella és a Spirulina idegrendszeri betegségekre

A gyermekek növekedési szakaszában a CGF teszi a Chlorellát leginkább hasznossá. Hasonlóképpen idősebb korban az egészség fenntartásában, betegségek kezelésében és minden olyan esetben, amikor valami degenerációs probléma miatt fokozott növekedésre lenne szükség, beleértve az Alzheimer kórt, az isiást, bénulást, szklerózis multiplexet, és más idegrendszeri elváltozásokat.

**Paul Pitchford: Healing With whole
Foods**

A Chlorella leginkább említésre méltó tulajdonsága éppen ez: képes ténylegesen javítani a test idegszöveteinek állapotán. Azok az emberek, akik degeneratív idegi betegségtől szenvednek, általában pozitív eredményekről számoltak be a Chlorella fogyasztását követően. Ennek az oka a CGF (Chlorella Növekedési Faktor) ami a Chlorella sejtmagjában található anyag és támogatja a testet az idegszövetek növekedésében.

Sajnos nem túl sok ide vonatkozó eredmény született még. Pedig azt gondolom, hogy ez képviselhetné a táplálkozástudomány egyik izgalmas és biztató területét. Amennyiben ténylegesen található egy fitotápanyag a Chlorellában, ami képes javítani az idegszövetek állapotán, milyen reményekkel kecsegtetne ez olyan betegségek gyógyításában vagy megelőzésében, mint a gerincsérülések, az agyvérzés vagy az Alzheimer-szindróma?

A gyógyszergyártók és hatóságok azt „szeretik”, ha egyetlen „tisztá” molekulát tudnak bedobni a köztudatba. A természetes anyagok esetében nagyon nehéz megmondani, hogy a benne lévő több száz, vagy több ezer molekula közül melyik felelős a hatásáért. Az viszont a vizsgálatokkal egyértelműen eldönthető hogy van-e pozitív klinikai hatásuk. De ki finanszírozza ezeket a kutatásokat? Ezek sok pénzbe kerülnek. És a végén találunk egy növényt,

Egyszerűen egészséges sorozat

vagy vitamint, amit nem lehet védjegyezni és elrejtteni mások elől. Tehát nincs benne üzlet. Legalábbis nem olyan nagy.

A természetes egészség alapfeltétele, hogy tudjuk, melyik ételünk melyik problémánkat előzi vagy oldja meg. Ez viszont nem érdeke a gyógyszeriparnak, tehát állami szerepet feltételezne. A magyar gazdasági helyzet nem túl rózsás. Egy országos intézet vagy egy egyetem nem tud pénzt költeni arra, hogy egy növény molekuláit vizsgálja. Az ezzel foglalkozó cégek sem olyan gazdagok ma Magyarországon, hogy azt az esetlegesen akár több százmillió forintot, ami egy ilyen vizsgálathoz szükséges, ki tudják fizetni. Épp ezért kellene társadalmi összefogást sürgetni, hogy legalább azokra az anyagokra elő lehessen teremteni a szükséges pénzt állami segítséggel, amikről elég klinikai adat bizonyítja a pozitív hatást. Addig is bárki meg tudja olcsón vásárolni a Chlorellát bárhol a boltokban.

Jelenleg anekdotaszerű elmesélésekre alapozhatjuk csupán azon reményeinket, hogy a mai társadalmunkban egyre szaporodó idegrendszeri betegségek esetén is hasznunkra lehet a Chlorella:

A fejlett világban, ahol az alultápláltságot nem az éhezés, hanem a feldolgozott élelmiszerek túlnyomó aránya és a magas húsfogyasztás jelenti, kitűnő lehetőséget jelentene a Spirulina és a Chlorella a különböző agy és idegi problémák kezelésében.

Paul Pitchford: Healing With whole Foods

A Chlorella és a Spirulina mint étvágycsökkentő

Mind a Chlorella, mind a Spirulina úgy ismert, mint egy anyag, ami csökkenti az édességek és a szénhidrátok iránti vágyakozást. Ami viszont nem ismert, az a mechanizmus, ami e mögött a tulajdonságuk mögött rejlik. Ismét nem egy hatóanyaggal állunk szemben, hanem több tápanyag együttes előnyös tulajdonságainak összhatásával.

Magnézium tartalom: Ezek a mikroalgák nagy mennyiségben tartalmaznak könnyen emészthető formájú magnéziumot, ami rendszeresen hiányzik a mai étrendünkéből. A magnézium hiányának egyik jól ismert tünete a csokoládé utáni vágyakozás, mivel a jó minőségű csokoládé szintén jelentős mennyiségű magnéziumot tartalmaz. A kétféle alga fogyasztása által elmarad a testünk égető vágyakozása a csokoládé után.

Fehérje tartalom: A Spirulina magas fehérje tartalma egyenletesebb vércukor szintet eredményez, aminek következtében elmarad a gyors hipoglikémiás válasz, ami ismertén cukor-éhséget okoz. Más szavakkal: e mikroalga magas kitűnő minőségű fehérje tartalma blokkolja a hipoglikémiás éhségérzetet.

Olaj tartalom: A Spirulina olajtartalma – mint minden egyéb étel olajtartalma – lassítja az emésztést és ezzel járul hozzá az egyenletesebb vércukor szinthez, amit már az előbb kötni tudtuk a hirtelen éhség érzetéhez. A GLA például, maga is lassítja a hasnyálmirigy inzulinválaszát, amivel gyakorlatilag megelőzi a későbbi éhségérzetet.

Vitaminok: A vitaminhiányt sokszor éhségként éljük meg. A nyugati ember étrendje jellemzően B-vitamin hiányos. Emiatt a hormonrendszerünk tévesen éhségként jelzi számunkra egy vagy pár mikrotápanyag hiányát, mivel az évmilliók során hozzácsokolt, hogy ezek együtt vannak jelen a fő tápanyagokkal, mint a szénhidrát, fehérje vagy a zsír. Amire ilyenkor szükségünk van az főként egy kiegyensúlyozott tápanyag, és nem az „üres kalóriák”. A Spirulina az egyik legjobb megoldás erre, és a vitaminhiányból származó éhség nem jelentkezik.

Amennyiben elkezdi valaki fogyasztani a mikroalgákat azért, hogy az étvágyát csökkentse, tartsa észben, hogy nem várhat el azonnali hatást. Ne gondolja, hogy bekap egy kanál Spirulinát vagy pár tableta Chlorellát és már el is múlik az étvágya. Ehhez hetek, de gyakran hónapok szükségesek.

Miért is? A hormonális változásokhoz általában hosszabb idő szükséges. Mivel a szokásaink hosszabb idő alatt alakultak ki, a testünknek is hosszabb időre van szüksége, mire „megszokja”, hogy kevesebb inzulint kell termelnie, mint akkor, amikor finomított szénhidrátokkal bombáztuk.

Egyszerűen egészséges sorozat

Ez felvet egy másik kérdést is: pár gramm Chlorella vagy Spirulina nem képes ellensúlyozni több száz gramm cukor, liszt, krumpli, rizs, üdítőital és egyéb egyszerű szénhidrát egészség romboló hatását. Miközben kétségtelenül a mikroalgák jelentik a segítséget egy csomó esetben, így például a cukoréhség felszámolásában is, ne várjunk tőle komoly eredményt, amennyiben nem hagyunk fel először a fent felsorolt „élelmiszerek” rendszeres fogyasztásával. Nincs semmi bajom hetente egy krémes vagy egy pizza elfogyasztásával. Magam is elkövetem ezeket. A mindennapi készétel fogyasztás, a zöldségfogyasztás elhanyagolása és a napi háromszori vagy ötszöri húsfogyasztás azonban nem az az életmód, amelyik mellett bármit is remélhetünk a mikroalgáktól.

Chlorella és Spirulina az egészséges pH egyensúlyért

A legtöbb ember étrendje elsavasítja a testét. Majdnem az összes feldolgozott étel, ami finomított lisztet, cukrot tartalmaz, savasító hatású a szervezetre. Az üdítőitalok és a dobozos gyümölcslevek szintén savasítanak. A savasító ételek, amennyiben rendszeresen fogyasztjuk őket, pH egyensúly zavart okoznak az emberi testben.

Mi az, amitől a sejtjeink úgy félnek, mint ördög a tömjéntől és mindet bevetnek ellene, amivel rendelkeznek? Mi az, amitől a testépítők is hasonló módon rettegnek és még egy étkezésen belül sem engedhetik meg maguknak, hogy figyelmen kívül hagyják?

Ez a sav. - A sav a sejtjeink közötti térben. Erről beszéljünk egy kicsit.

Az emberi szervezet csak nagyon szűk körülmények között képes működni. Jól ismert például, hogy a hőmérsékleti tartomány 36,5-37,0 Celsius fok. Ha ettől akár egy fokkal eltér, akkor ott már komoly gondok lépnek fel. Kevésbé ismert, de legalább olyan fontos a szervezetünk pH értéke. Minden vizes oldatnak megvan a rá jellemző pH értéke. Semlegesnek mondják a 7,0 értékű pH-t, az alatta lévő savasnak és a felette lévő pedig lúgosnak. Minél kisebb a pH, annál erősebb a sav, tehát a 5,0 érték erősebb savra (elsavasodásra) utal, mint pl. a 6,0 érték. Az emberi test 7,35-7,45 pH tartományban működik jól.

Ahogy látjuk ez enyhén lúgos tartományban van. Ettől már a kis értékű eltérés is komoly következményekkel jár, akárcsak a hőmérsékletbeli változás, csak ez kevésbé ismert dolog. A sejteink lúgos kémhatáshoz vannak hozzászokva. Tudta-e, hogy a tenger vizének (ahol az elején a sejtek kolóniába verődtek) a pH-ja 8,0-8,5? Tudta-e, hogy a magzatvíz (a folyadék, amely körbeveszi a magzatot az anyaméhben) pH-ja 8.5 körül van? Tudta-e, hogy az egészséges, anyatejjel táplált csecsemő vizelete lúgos vegyhatású?

Az anyagcsere folyamán a testünk folyamatosan savakat termel: szénsav, ecetsav, húgysav, tejsav, citromsav stb. A vesénk által kiválasztott vizelet pH értéke 4,8-7,5 között mozog. Csak megemlítem, hogy pl. a kávé és a sör pH-ja 4,0, azaz savasabb, mint a vese által produkált legsavasabb vizelet, amit még kiválasztani képes!!!

Ha a savszint túl magas, akkor a testünk nem lesz képes a savak kiválasztására, és vagy kénytelen elraktározni őket a testszövetekben (zsírszövet = elhízás!) vagy pedig semlegesíti őket. Az utóbbit viszont csak úgy tudja végrehajtani, hogy az ehhez szükséges ásványi anyagokat (pl. kalcium) a különféle szervekből, csontokból, fogakból választja ki. Így ez csontritkuláshoz, fogszuvasodáshoz vezet.

A mikroalgák megoldást jelenthetnek a táplálkozásból származó pH problémára. Mind a Chlorella, mind a Spirulina lúgosító étel, ami azt jelenti, hogy ellensúlyozza a savasító ételek hatását segítve a testet a pH értékének lúgos irányba emelni. Ennek eredménye az erősödő csontozat és általában véve egészségesebb anyagcsere folyamatok.

Ha megvizsgáljuk egy ember egészségügyi pályáját, akkor megállapíthatjuk, hogy a szívinfarktust vagy a rákot vagy az agyvérzést, mint „végállomást”, megelőzte az elhízás, az ízületi panasz, a reuma, a gyomorégés, a krónikus fáradtság, az ekcéma vagy bármely egyéb, a test túlsavasodásával járó tünet.

Ezek a tünetek különálló betegségneveket kaptak. Felsorolok itt egy pár ilyen nevet, ezeknél a legtöbb esetben kimutatható az elsavasodás: afta (szájfekély), allergia, arthritis, arthrosis, cellulitis, csontritkulás (osteoporosis),

Egyszerűen egészséges sorozat

ekcéma, elhízás (obesitas) és ehhez kapcsolódó anyagcserezavar, fáradtság, fogszuvasodás, immunrendszer bizonyos zavarai, gyomorégés, izomláz, korai öregedés, köröm problémák, nyombélfekély, rák, erős testszag, vérnyomás problémák. Az elsavasodott testben elszaporodnak a paraziták (baktériumok, vírusok, gombák, Candida), amelyek szintén elkezdnek savakat termelni és ezeket a salakanyagokat a szervezetünkbe ürítik, így tovább rontják a helyzetet.

A Chlorella és a spirulina használható pH egyensúly helyreállító ételként. Természetesen a legjobb eredményt akkor fogja valaki elérni, ha nem csupán hozzáadja ezeket a lúgosító superfoodokat a mostani zömében savasító étrendjéhez, hanem óvakodik az olyan dolgoktól, amik erősen elsavasítanak, mint például az üdítő italok.

A korábbi fejezetben említett magas protein és alacsony szénhidrát tartalmú diéták szintén erősen savasító hatásúak, mivel a hús és a sajt a skálán egészen a savasító oldalon helyezkedik el. Emiatt tapasztalható az a jelenség, hogy e diéták követői csak szerény eredményeket érnek el a súlycsökkenés terén, a testsír arányuk pedig alig változik. A testük csontot veszít, nem zsírt a magas testsav érték miatt. Az ilyen diéták követői jobban teszik, ha Spirulinára cserélik az eddig használt proteinforrásaikat, mert ezzel megelőzhetik a testük elsavasodását.

A következő táblázat néhány gyakran fogyasztott étel PRAL (potential renal acid load) értékét tartalmazza.

A savképzőknek pozitív PRAL értéke van, bázisképzőknek negatív. A negatív PRAL érték azt jelenti, hogy az étel lúgosító, a pozitív PRAL érték azt mutatja, hogy az étel savasító, a nulla érték azt jelenti, hogy az étel semleges. Az egyes ételcsoportokon belül a sorrend növekvő savasságot tükröz.

Étel csoportok és ételek PRAL értéke

	PRAL (mEq)
<i>Hús és húskészítmények átlagosan</i>	9,5
Virsli	6,7
Sovány marhahús	7,8
<i>Sovány sertéshús</i>	7,9
Csirke	8,7
Borjú filé	9,0
Pulyka	9,9
Szalámi	11,6
<i>Hal átlagosan</i>	7,9
Foltos tőkehal	6,8
Hering	7,0
Tőkehal filé	7,1
Pisztráng	10,8
<i>Tej, tejtermékek és tojások</i>	
<i>Tej és nem sajt tejtermék átlagosan</i>	1,0
<i>Alacsony fehérjetartalmú sajtok átlagosan</i>	8,0
<i>Magas fehérjetartalmú sajtok átlagosan</i>	23,6
Savó	-1,6
Író	0,5
Jégkrém	0,6
Pasztörizált teljes tej	0,7
Tojás fehérje	1,1
Teljes tej	1,1
Tejföl	1,2
Teljes tejből készült gyümölcsjoghurt	1,2
Teljes tejből készült gyümölcsjoghurt	1,5
Tojás (teljes)	8,2
Túró	8,7
Gouda sajt	18,6
Kemény sajt	19,2
Tojássárgája	23,4
Alacsony zsírtartalmú Cheddar sajt	26,4
Parmezán sajt	34,2
<i>Cukor és édességek átlagosan</i>	4,3
Cukor	0,0
Lekvár	-1,5
Méz	-0,3
Fehér cukor	-0,1
Tejcsokoládé	2,4
Torta	3,7

Egyszerűen egészséges sorozat

<i>Zöldségek átlagosan</i>	-2,8
Spenót	-14,0
Zeller	-5,2
Répa	-4,9
Karfiol	-4,0
Burgonya	-4,0
Retek	-3,7
Padlizsán	-3,4
Paradicsom	-3,1
Paradicsomlé	-2,8
Cukkini	-2,6
Fejes saláta	-2,5
Cikória	-2,0
Póréhagyma	-1,8
Hagyma	-1,5
Gomba	-1,4
Bors	-1,4
Brokkoli	-1,2
Kígyó uborka	-0,8
Spárga	-0,4
<i>Gyümölcsök, magvak és levek átlagosan</i>	-3,1
Mazsola	-21,0
Fekete ribizli	-6,5
Banán	-5,5
Sárgabarack	-4,8
Kiwi	-4,1
Cseresznye	-3,6
Narancslé	-2,9
Körte	-2,9
Mogyoró	-2,8
Narancs	-2,7
Ananász	-2,7
Citromlé	-2,5
Őszibarack	-2,4
Almalé	-2,2
Alma	-2,2
Eper	-2,2
Görögdinnye	-1,9
Szőlőlé	-1,0
Dió	6,8
Amerikai mogyoró	8,3

<i>Gabona készítmények</i>	
<i>Kenyér átlagosan</i>	3,5
<i>Tészták átlagosan</i>	6,7
<i>Liszt átlagosan</i>	7,0
Fehér rizs	1,7
Búza kenyér	1,8
Rozs keksz	3,3
Fehér kenyér	3,7
Kevert gabona búzakenyér	3,8
Rozskenyér	4,1
Rozsliszt	5,9
Kukoricapehely	6,0
Tojásos tészták	6,4
Fehér spagetti	6,5
Teljes gabonából készült spagetti	7,3
Búza liszt	8,2
Zab	10,7
Barna rizs	12,5
 <i>Hüvelyesek átlagosan</i>	
Zöldbab	-3,1
Borsó	1,2
Lencse	3,5
 <i>Zsírok és olajok átlagosan</i>	
Margarin	-0,5
Olívaolaj	0,0
Napraforgóolaj	0,0
Vaj	0,6
 <i>Italok</i>	
Vörösbor	-2,4
Ásványvíz	-1,8
Kávé	-1,4
Fehérbor	-1,2
Kakaó	-0,4
Tea	-0,3
Csapolt sör	-0,2
Coca-Cola	0,4
Világos sör	0,9

Minden PRAL érték 100 grammos adagra vonatkozik.

Egyszerűen egészséges sorozat

Mivel sokkal több savasan ható élelmiszer van, mint bázikusan ható, a tökéletes egyensúlyhoz táplálkozásunknak 80 %-ban bázis-képző (lúgosító) és 20 %-ban savasító elemekből kellene állnia.

A fenti táblázat segít kiszámítani az étkezések PRAL értékét. Ahhoz, hogy ezt megtegyed, jegyezd fel az elfogyasztott ételek mennyiségét grammban, majd szorozd meg annyival, ahányszor 100 gramm a listában szereplő nyersanyagot elfogyasztottál (250 g-nál 2.5-tel például). Ha ezt megteszed minden elfogyasztott ételnél étkezésenként, vagy naponta, és az eredményeket összeadod, világosan kitűnik, hogy savas túlsúlyban vagy-e, vagy bázikusban. Ha több zöltséget, gyümölcsöt fogyasztasz és kevesebb gabonát, húst, sajtot, akkor könnyen elérheted a bázikus túlsúlyt.

Természetesen más tényezőket (vitaminok, ásványi anyagok mennyisége, folyadékfogyasztás) is figyelembe kell venni az étrend kialakításakor. Ami elég kézenfekvő a szélsőséges adatokból, hogy sok tojás fehérjét és spenótot kell enni, mert ezek csökkentik, illetve javítják a savasság helyzetét. Érdekes módon ebből a szempontból a zab és a barna rizs nem nyerő, míg a fehér rizs és a burgonya igen, melyek viszont gyorsabb felszívódású szénhidrátok. A megoldás a magas rost tartalmú zöltségekkel való együtt fogyasztásuk (lassítja a felszívódást).

Minden étkezésed PRAL értékét a táblázat segítségével számolhatod ki. Ha például 250 gramm sovány húst ettél, akkor $2.5 \times 7.8 = 19.5$ lesz ennek az értéke (250 g/100=2.5, illetve a hús PRAL értéke 7.8). Mellé jön 250 g burgonya, ami $2.5 \times 4 = 10$. Ha ettél 100 gramm spenótot is, akkor az $1 \times 14 = 14$. Add össze: $19.5 + 10 + 14 = 43.5$.

Ez remek, mert az étkezés bruttó hatása lúgos.

A Chlorella és a Spirulina a rák megelőzésében és gyógyításában

„Néhány mikroalgának nagyon kedvező összetétele van az immunterápia szempontjából. A Spirulina, a Chlorella és a Kék-zöld alga sejt szintű védelmet nyújt kivételesen magas béta-karotin (provitamin-A) és klorofill tartalmuk által. Leginkább a Chlorellát kell kiemelniük, mivel a benne található növekedési faktor (CGF) olyan mértékben stimulálja az immunrendszert, hogy az számos degeneratív betegség kezelésében játszhatna szerepet. A Spirulina gazdag phycocyaninban, ami egy rákmegelőző tulajdonságokkal bíró pigment. A Spirulina ráadásul a leggazdagabb növényi forrása a gamma-linolénsavnak (GLA), ami egy zsírsav, mely erősíti az immunrendszert és gátolja a túlzott sejtosztódást.”

Paul Pitchford: Healing With whole Foods

Ahogy a fenti idézetből is látható, a Chlorella és a Spirulina rákmegelőző tulajdonsága több mint figyelemre méltó. Már az a pár fitotápanyag, amit azonosítottak ebben a két mikroalgában, azok is csodálatosak, de ne feledjük, hogy ez mindössze egy tucat abból az ezer feletti összetevőből, amik bár megtalálhatók a Spirulinában és a Chlorellában, de még eddig vagy nem azonosították, vagy nem vizsgálták szelektíven azok egészségmegőrző vagy gyógyító tulajdonságait.

Mindazonáltal számos vizsgálat érintette ezt a két moszatot. Az alábbi idézet például egy ilyen eredményen alapuló vizsgálat eredménye egy amerikai tankönyvből:

„A Chlorella egy kékes-zöld alga, ami a tápértékén felül jelentős immunrendszer erősítő tulajdonsággal rendelkezik. Megnöveli a makrofágok aktivitását és rákellenes tulajdonságait is kimutatták. A chlorellan egy anyag, amit a Chlorellában találtak és mérések szerint megemeli az interferon termelést. Több rákmegelőzési/kezelési

Egyszerűen egészséges sorozat

javaslat említi a Chlorellát, mint a DNS helyreállításában hasznos tápanyagot. Az össze zöld superfood közül a Chlorella az, ami engem leginkább lenyűgöz. „

**Donald R. Yance: Herbal Medicine,
Healing & Cancer**

A Chlorella rákellenes tulajdonságát többen kutatják. Tanulmányok tömege mutatta ki hatékonyságát és eredményeit a daganatok kezelésében. Amennyiben ez a mikroalga védjegyoltalom alá vehető lenne, már biztosan rátette volna egy gyógyszergyár a kezét és a híre bejárta volna a sajtót. Valószínűleg ez történt volna akkor is, ha csupán megközelítőleg hasonló eredményt értek volna el egy laboratóriumban előállított védjegyezhető hatóanyaggal is. A Chlorella azonban nem üzlet.

„Számos vizsgálatot végeztek állatokkal a Chlorella hatását vizsgálva. Egy tanulmányban Chlorellát adtak egereknek, mielőtt emlőkarcinomát ültettek volna a testükbe. Az egerek 70%-kal nagyobb túlélési rátát produkáltak a kontrollcsoporttal szemben, akik nem kaptak algát a 60 napos megfigyelési időszak alatt. ”

„1990-ben a Medical College-ben Virginiában kísérletet végeztek a Chlorellával. 15 glioblastomás (agresszív agydaganat) betegnek adtak a hagyományos terápiájuk mellett 20 gramm porított Chlorellát és 150ml folyékony Chlorellát. Az azonnal megfigyelhető általános testi állapot és immunállapot javuláson felül 40%-os túlélési arányt mértek két éves időtartamban. Ez extrém magas szám, mert az elvárható arány 10% körüli volt. ”

„Léteznek még előnyös élettani tulajdonságokkal rendelkező algák, mint például a Spirulina, de azt hiszem, hogy rákkal vagy legyengült immunrendszerrel bíró emberek számára a Chlorella jelenti a megoldást.”

**Paul Pitchford: Healing With whole
Foods**

Megjegyeznék két dolgot. A fenti idézetek egyikében szereplő adat, miszerint a kétéves túlélési arányuk a betegeknek drámai módon megnövekedett még a hagyományos romboló terápiák mellett is, egy másik szempontból is érdekes. Mi lett volna az eredmény, ha nem csupán 20 grammnyit kapnak Chlorellából, hanem annyit, amennyire szükségük van. Én az ő terápiás adagjuknak a felét megeszem minden nap, pedig nincs semmi bajom. A másik érdekes dolog, hogy a kutatást vezető Dr. R.E. Merchant az 1990-es eredményt csak 1996-ban, nyolc évvel az után hozta nyilvánosságra, hogy a betegek elkezdtek szedni a Chlorellát. És ekkor még mind a 7 túlélő életben volt. És hányan haltak meg közben és az óta, akik nem kaptak Chlorellát?

Hogyan növeli meg a Chlorella és a Spirulina az immunrendszer erejét?

Napjaink gyógyszerészete elegendő stimuláló szert ismer, amelyek rövid időn belül képesek javítani az immunrendszerünket. Ezek a szerek nem gyógyítanak semmit, a szervezet öngyógyító képességét segítik elő. A Chlorella és a Spirulina felettébb figyelemre méltó immunerősítő tulajdonságokkal rendelkeznek. Mint az már az előző fejezetekből is kiderülhetett, ezt a hatást nem egyetlen összetevőjének köszönhetjük, hanem több egymással kölcsönhatásban működő faktornak. Ezek közül a legfontosabbat most szeretném kiemelni:

Gamma-Linolénsav (GLA)

A Spirulina és a Chlorella gamma-linolénsav tartalma nagyon magas. A GLA szerepe a szervezet működését tekintve rendkívül sokrétű. Egyrészt fontos az immunrendszer megfelelő működéséhez, másrészt gyulladáscsökkentő hatású, csökkenti a vérnyomást és javítja a keringést. Megakadályozza a vérelemezkek összetapadását, ezáltal csökken a vérrögök kialakulásának veszélye. Pozitívan befolyásolja a koleszterinszintet, így csökkenti az érlemezsedés kockázatát. Javítja az idegrendszeri működést, kiüríti a felesleges folyadékot a szervezetből. Közismerten kiegyensúlyozó hatása van a vércukorszintre.

Egyszerűen egészséges sorozat

Dr. Hass, a *Staying Health With Nutrition* című könyv szerzője szerint a GLA a következő tünetek kezelésében volt hatékony:

- A keringési rendszer elváltozásai
- Ízületi gyulladás (reuma és más gyulladásos betegségek)
- Bőrelváltozások (ekcéma, pattanások, dermatitis)
- Allergiák, asztma
- Szklerózis multiplex

A GLA számtalan különféle módon hozzájárul az immunrendszer erősítéséhez és ennek eredménye messze túlmutat egy „jó állapotban lévő immunrendszeren”. 1980-ban semmit nem kutattak intenzívebben, mint a GLA-t. Csak ebben az évben hozzávetőlegesen 200 klinikai kutatást végeztek orvosi egyetemeken és kutatóintézetekben világszerte. Horrobin és munkatársai placebo kontrolllos humán kísérletekben vizsgálták a GLA hatását a különböző memóriavesztéses állapotokon. A kísérletek eredményeként megállapítható, hogy mind az alkohol által előidézett, mind a skizofrénia okozta memóriadeficit esetében szignifikáns javulás következett be. A szerzők megállapították, hogy a GLA potenciális étrendkiegészítő lehet különböző demenciás állapotokban, ill. Alzheimer-kórban.

A GLA-val folytatott kísérleteket szinte minden esetben a Ligetszépe nevű növény olajával folytatták. Természetesen a Ligetszépe olaj sokkal nagyobb koncentrációban tartalmazza ezt a tápanyagot, mint a Spirulina, ami egy teljes értékű superfood, ami a GLA mellett tartalmaz fehérjét, ásványianyagokat, vitaminokat és más tápanyagokat is.

Chlorella Growth Factor (CGF)

Már tudjuk, hogy a Chlorella kivételesen széles választékát nyújtja a vitaminoknak, ásványi anyagoknak és az aminosavaknak. Mindamellet, hogy

ezek mind jótékonyak, a Chlorella legnagyobb értéke nem más, mint a egy lenyűgöző összetevő a Chlorella Growth Factort (röviden: CGF) vagy magyarul Chlorella Növekedési Faktor.

A CGF egy összetett vegyület, ami a Chlorella forró vizes kivonatából származik. Javarészt nukleinsav-származékokból áll. A kutatók felfedezték, hogy a CGF az élénk fotoszintézis alatt termelődik. Ez az az anyag, ami képessé teszi a Chlorellát arra, hogy annyira gyors legyen a növekedésben. Mindegyik sejt 20 óránként megsokszorozódik négy új sejtté, és a CGF az, ami a reprodukciónak ezt a sebes arányát létrehozza.

A kísérletek mikroorganizmusokkal, állatokkal és gyerekekkel kimutatták, hogy a CGF elősegíti a gyorsabb növekedést káros mellékhatások nélkül. Felnőttekben ez úgy jelentkezik, hogy az RNS/DNS funkciót fejleszti, ami felelős a fehérjék, enzimek és energia termeléséért a sejtek szintjén, miközben stimulálja a szövetregenerálódást és védi a sejteket néhány toxikus anyag ellen.

Dr. Benjamin Frank, a „The No-Aging Diet” (Öregedés elleni diéta) című könyv szerzője, mondta, hogy az emberi RNS/DNS-termelés progresszív módon lassul le az öregedés során. Csökken az életerő és megjelennek a különféle betegségek. Még mielőtt a Chlorelláról illetve a CGF-ről köztudottá vált volna, hogy ilyen figyelemre méltó forrása az RNS/DNS-nek, Dr. Frank már ajánlotta, hogy egy diétának gazdagnak kellene lennie nukleinsavakban, hogy szembe szálljon ezzel az öregedési folyamattal.

Dr. Minchinori Kimura Japánból a mérései során úgy találta, hogy a Chlorellában 10% RNS és 3%-os DNS mennyiség található, ami a legmagasabb az ismert táplálékok között. A rendszeresen fogyasztott Chlorella segíthetne az emberi sejtekben a sérült genetikai anyag javításában, miközben védené az egészséget és lelassítaná az öregedési folyamatot.

A nukleinsavak emésztés és a felszívódás során lebomlanak és egyesülnek másik tápanyagokkal, mint például a B-12 vitaminnal, peptidekkel és poliszaccharidokkal. Ez azt jelenti, hogy a DNS és RNS, amit eszünk, közvetlenül nem cserélődnek fel az emberi sejteink DNS és RNS anyagával. De az aminosav-

Egyszerűen egészséges sorozat

kombinációik emésztés és felszívódás után építőanyagként szolgálnak a saját genetikai anyagunk javításához. Tehát nem tudunk annyi Chlorella DNS-t enni, hogy egy reggel arra ébredjünk, hogy magunk is Chlorellára hasonlítunk.

Ahogy az emberek öregednek, a sejtjeik növekedése lelassul. A sejtek fala, ami szabályozza a folyadékokat, a tápanyagok felvételét és a hulladékok kiürítését, egyre kevésbé funkcionál. A tápanyag felvétel kevésbé hatékony és a mérgező hulladékok is nagyobb mennyiségben maradnak a sejtekben. Ez növekvő savasodáshoz vezet a testben, ami hozzájárul több krónikus betegség kialakulásához. Mikor az általunk fogyasztott ételek megfelelően gazdagok DNS-ben és RNS-ben, akkor a sejtfal tovább működik és működésben tartja a sejt tisztítási és tápanyagfelvételi folyamatait is.

Amikor a RNS-ünk és DNS-ünk megfelelően megújul és képes a funkcióit betölteni, akkor nagyban hozzájárul ahhoz, hogy testünk hatékonyan használja fel a tápanyagokat, meg tudjon szabadulni a toxinoktól és a betegségektől is meg tudja védeni magát. A sejtek képesek meggyógyítani magukat és ezáltal a testet is. Csupán pár tápanyagra van szükségük ehhez. A Chlorella Growth Factor (CGF) nyújtja ezeket a tápanyagokat.

A mikroalgák és a szív és érrendszeri betegségek

Úgy tűnik, a mikroalgák egészségmegőrző tulajdonságainak se szeri, se száma. Nincs az emberi testben egyetlen szerv sem, ami ne profitálna a Spirulina és a Chlorella fogyasztásából. Korábban már említettem a mukopoliszacharidokat, ami a Chlorella sejtfalában található meg. Érdekes, hogy ez a Chlorella sejtfalában található anyag hogyan képes hatni a kardiovaszkuláris egészségre.

A Chlorella teljesen emészthető, ellentétben az összes zöldségben és gyümölcsben megtalálható emészthetetlen rostokkal. A Chlorella sejtfala bár nagyon kemény, képes felbomlani az emberi emésztőrendszerben proteinné és komplex cukrokká. Amikor ez megtörténik, hozzáférhetővé válik a mukopoliszacharid. A mukopoliszacharidok (MP) úgy ismertek,

mint a testszövetek „erősítő” anyagai. A fellelhető szakirodalom szerint elsősorban a kötőszöveteket erősíti meg. Elasztikusabbá, rugalmasabbá teszi azokat. Emellett erősen gyulladáscsökkentő hatású is és csökkenti a vér koleszterinszintjét. Ezen tulajdonságok mindegyikére szüksége van azoknak a fiataloknak, akik fizikailag erősen terhelik magukat és az idősebb korú embereknek egyaránt.

„A Chlorella több zsírsavat tartalmaz, mint a Spirulina és a Kékzöld alga. Körülbelül 20%-a ezeknek a zsírsavaknak értisztító omega-3 és alfa-linolsav, és valószínűleg ez miatt válik a Chlorella olyan hatékonyá a koleszterin csökkentés és a szív és érrendszeri problémák kezelésében.„

Paul Pitchford: Healing With whole Foods

Bár már eddig is sokat megtudtunk a Chlorelláról, most egy olyan tulajdonságát akarom bemutatni, ami talán semmi más élelmiszernek nincs meg és nincs egyetlen ember sem a civilizált világban, beleértve Önt is, aki ne tudná kihasználni ezt.

A Chlorella és a Spirulina méregteleníti a testet a nehézfémektől

A Chlorella sejtfalában található mukopoliszacharidnak van egy igen meglepő tulajdonsága. Képes kapcsolódni a szervezetünkbe kerülő és a keringési rendszerben megjelenő nehézfém szennyeződésekhez és azokat eltávolítja a testünkből.

Mikről is van itt szó?

- Nehézfémek, mint alumínium, higany
- Növényvédőszer.

Egyszerűen egészséges sorozat

- PCBk (poliklór-difenil)

Egy vizsgálatban 40 szoptató édesanyától kértek anyatejmintát, majd megvizsgálták bennük a PBDE gyulladásgátló vegyi adalékanyag és más toxinok jelenlétét. A PBDE-t – teljes nevén polibróm-difenil-étert – a korábban használt PCB (poliklór-difenil) helyett dolgozták ki. A PCB-t a 70-es években tiltották be, miután kiderült, hogy rákkeltő hatású. Az anyatejminták elemzése kimutatta, hogy a vizsgálatban részt vevő nők 30%-ának anyatejében több PBDE-t találtak, mint amennyi PCB volt bennük. A PCB még évtizedekkel a forgalomból való kivonása után is szennyezi a környezetet, de ma már nagyobb veszélyt jelent nála a pótlására előállított PBDE. Egyébként mindkét vegyi anyagot szórakoztató elektronikai és más eszközök előállításakor alkalmazzák.

„Számos jelentés érkezett japán kutatóktól, akik a Hirosimára és Nagaszakira ledobott atombombák hatását tanulmányozták. Japánban egy Ichimura nevű orvos 1973-ban tanulmányozott állatokat és eközben megfigyelte, hogy napi 8gramm Clorella hatására a székle-tükben háromszorosára, a vizeletükben pedig hétszeresére nőtt meg a kadmium ürítése. Szintén Japán kutatók mutatták ki, hogy a Chlorella segített az urán és az ólom kiürítésében is. (Horikoshi és mások. 1979). A Chlorella más anyagok méregtelenítésében is hatékonynak bizonyult. A dioxin és a PCB (poliklórozott-difenil) eltávolításában is tapasztaltak eredményeket. Más kutatások kimutatták, hogy a fog-tömések amalgámjából a testbe kerülő higany eltávolításában is hatékony a Chlorella. Néhány fogorvos a pacienseinek ajánlja a Chlorellát az amalgámok eltávolítását követően és a munkatársaiknak is, akik dolgoznak ezekkel a tömésekkel.”

Disease Prevention and Treatment, the Life Extension Foundation

„Jól ismert, hogy a nehézfémek lerakódása a testben ijesztő eredményeket és olyan betegségeket okoz, mint az Alzheimer kór. A sejtfal szerkezete miatt a Chlorella egy elsődleges méregtelenítő segítség lehet ilyen esetekben. A Spirulina segíthet a hiperaktivitással diag-

nosztizált eseteken azáltal, hogy eltávolítja az alumíniumot, a széntetrakloridot és más szennyezőanyagokat a testből. „ (Torres-Duran és mások. 1998; Vadiraja és mások. 1998).

**Donald R. Yance: Herbal Medicine,
Healing & Cancer**

Cukorbetegeken segít a Chlorella és a Spirulina

„A Spirulina természetes és könnyen emészthető teljesértékű fehérjeforrás. A természetben fellelhető legjobb forrása a klorofilnek, gazdagon megtalálhatók benne olyan ásványianyagok, mint a vas, a kalcium, a cink, a kálium és a magnézium. Remek forrása a természetes A- és B-vitaminoknak és tartalmaz fenilanalint, ami az agy éhség központjára van hatással, miközben alacsonyan tartja a vércukor szintet.”

Earl Mindell: Vitamin Biblia

A spirulina és a chlorella is nagyon hasznosnak bizonyul, amikor a vércukor megregulálására akarjuk használni. Hasznos egyszerre a hypoglikémia és cukorbetegség szempontjából is.

Mi felelős ezekért a szabályzóhatásokért? Ezek a mikroalgák majdnem tökéletes arányt tartalmaznak a fehérjéknek (emlékszik? tizenkétszer többet, mint a marhahús) és ezen felül összetett szénhidrátokat. Spirulinának ráadásul meg van az az előnye, hogy tartalmazza a GLA-t, amiről szintén kimutatták, hogy hatásos vércukorszint szabályzó tápanyag. Ezek a proteinek, szénhidrátok és az olaj együttesen eredményezik azt, hogy a testet egyenletes energiával látják el, és elmarad az egyszerű szénhidrátok fogyasztása után tapasztalt inzulinemelkedés. Ez pár hét alatt észrevehető éhségérzet csökkenést is okoz, ami miatt sokan alkalmazzák a Spirulinát akkor is, ha nem cukorbeteg.

A szénhidrát- vagy cukoréhség gyakran összetéveszthető egy vagy több mikrotápanyag hiányának érzésével. Például, miközben „csak” magnéziumra éhes a szervezetünk, azt jelenti az agyunknak, hogy enni kellene valamit.

Egyszerűen egészséges sorozat

Sok ember csokit kíván meg, amikor magnézium hiányban szenved. Nem a csoki hiányzik neki, hanem csak a magnézium, és tudja, hogy a csoki nagy mennyiségben tartalmaz magnéziumot.

A Spirulina és a Chlorella nagy mennyiségű ásványisó tartalma természetes módon egyenlíti ki az ilyen éhséget, és természetes módon megakadályozza, hogy az inzulin szint hintáztatására alkalmas ételekhez folyamodjunk minduntalan, amikor eszünkbe jut.

Miért jobb egy superfood, mint a vitaminkapszulák?

Egy kedves barátnőm a minap kismama lett. Bár korábban is egészséges életmódot élt, aminek részeként napi szinten fogyasztott vitamin készítményeket, valami megváltozott. Azt a vitamin kapszulát, amit korábban marékszám is meg tudott enni, most bekapta és szinte azonnal hányingere lett tőle. Aki figyel a testére – ő igen – az pontosan meg tudja mondani, hogy egy tünetet mi váltott ki. Nem volt kérdéses. Nem az állapota okozza a problémát, hanem a vitamin tabletták. Nem volt nehéz dolgom. Pár perc alatt megértette, hogy mi a különbség a természetes formák és a laboratóriumi tisztaságú ám szeparált hatóanyagok között. Két-három superfoodot adtam neki, amelyiket igen nagy mennyiségben adagolva sem tapasztalta a tablettákéhoz hasonló negatív érzéseket, sőt arról számolt be, hogy nagyon élénknek és aktívnak érzi magát tőle.

Mi a különbség oka?

„Az egyetlen természetes vitamin az, ami az ételeinkből kerül a szervezetünkbe. Ezek megtalálhatók étrendkiegészítők formájában is, de mindig koncentrált ételekről van szó. Olyanokról, mint porított szárított növények, algák (Spirulina, Chlorella), tengeri moszatok (Kelp), enzimek, csíraolajok, tengeri sók és gyümölcsök. „

Debra Lynn Dadd: Home Safe Home

Számtalan kérdést kapok azoktól, akik szeretnék a természetes formákat

alkalmazni az étrendjükben, de bizonytalanok a mennyiségekkel kapcsolatban. Nem értik, hogyan lehet képes pár gramm mikroalga és porított zöldség fedezni ugyanazt az igényt, amit hatalmas dózisban szedett multivitaminok biztosítottak neki eddig.

Az orvosok nem szeretik a komplex dolgokat. Ők a szeparált, jól leírható és egyszerű hatóanyagokat szeretik. Egy orvos nem igazán tud mit kezdeni egy ezer összetevőt tartalmazó és ezek miatt szinergikusan ható dologgal. Amikor Szent-Györgyi ezer órát töltött el a C-vitamin szeparálásával, az volt a célja, hogy elkülönítse azt a valamit, ami a skorbutot okozza – mármint ha nincs jelen, a hiánya.

Nem azt szeretném mondani, hogy ez felesleges vagy haszontalan tevékenység. Éppen ellenkezőleg. Nagyon hasznos, ha tudunk ilyen dolgokat, csak ne bízzuk el magunkat és ne állítsuk azt, hogy egy hatóanyag szeparálva jobb, mint a természetben fellelhető komplex formák. Egy vitaminnál jobb a 10 vitamint tartalmazó komplex. Ennél is jobb egy 50 hatóanyagot tartalmazó komplex étrendkiegészítő. És mindegyiknél jobb egy paradicsom vagy egy brokkoli vagy egy marék algapor.

A természetben számos tökéletes étel található, aminek rendszeres és bőséges fogyasztása jobb, mint a rossz minőségű ételek kiegészítése koncentrált hatóanyagú megavitaminokkal. És a mennyiségek nem összehasonlíthatók. Míg elkülönített C-vitaminból napi 5-6 gramm szükséges ahhoz, hogy az érrendszer, az idegrendszer és a kötőszövetek egészségesek maradjanak, addig ennek töredéke is elegendő, amennyiben azt természetes formájában, zöldségekből fedezzük. Ennek oka abban keresendő, hogy ezek a zöldségek, vagy esetünkben az algák több ezer olyan hatóanyagot is tartalmaznak, amiről az orvostudomány még csak tudomást sem szerzett, azt pedig, hogy ezek milyen szinergiában vannak egymással, még évtizedek kutatása fogja csak meghatározni.

Ez az, ami miatt a Chlorella és a Spirulina jobb, mint az izolált vitaminokat tartalmazó multivitamin készítmények. Én már évek óta kicseréltem ezeket a saját étrendemben, bár korábban én is sok multivitamint ettem, igen nagy mennyiségben, de nem hogy rosszabbodást, hanem éppen ellenkezőleg erős

Egyszerűen egészséges sorozat

javulást tapasztaltam minden paraméteremben. Amennyiben valaki nem él extrém életmódot, akkor nem lesz szüksége egyetlen izolált vitaminra sem. Amennyiben azt él, akkor szüksége lesz rájuk. Ha dohányzik vagy iszik, nem sportol vagy élsportol, étteremben vagy gyorsétteremben étkezik rendszeresen készételeket eszik vagy csomagolt élelmiszereket, akkor nem ússza meg napi 1-2 gramm Spirulinával.

Hogyan fogyasszuk a Chlorellát és a Spirulinát?

Beszéljünk arról, hogy mennyit is kell ezekből fogyasztani. A következő táblázatban megadott mennyiségek egy 80kg-os emberre lettek kiadagolva. A saját testsúlyának arányában ezt mindenki meghatározhatja magának:

Spirulina

- Terápiás mennyiség: 20 gramm naponta
- Fenntartó adag: 10 gramm naponta
- Atléta adag: akár 60 gramm naponta
- Felső határ: nincs felső határ. Étélként is fogyaszthatja bárki a Spirulinát. Amennyiben túl sokat evett belőle egyszerűen el fog telni tőle, mint bármelyik más ételtől.

Chlorella

- Terápiás mennyiség: 10 gramm naponta
- Fenntartó adag: 5 gramm naponta
- Felső határ: nincs felső határ, de célszerű a Chlorellát „bemutatni” az emésztő rendszerünknek, miközben figyeljük a székletünket. Egyeseknél a Chlorella hasmenést okozhat, szokjunk hozzá lépcsőzetesen. Akár hetekig is elltarthat, mire a testünk megszokja ezt a számára új dolgot és megengedi, hogy többet is fogyassunk belőle.

Még egyszer: a legtöbb ember nagyon kevesen fogyaszt ezekből a mikroalgákból. Láttam embereket, aki nap egy-két kicsi kapszulát vagy tablettát kapkodnak be, amiknek ráadásul a Chlorella tartalma csupán pár milligramm az egyéb segédanyag mellett. Ez olyan, mintha egy korty víztől várnánk, hogy elmúlik a kiszáradásunk.

Amennyiben tablettában vásárol valaki algát, alkalmanként egy marékkal kell beszednie legalább. Emiatt ajánlom én inkább a sima porformát, amit bele lehet keverni számos egyéb italba. Ha mégis tablettát vásárol valaki, nem kell számolgatni minden esetben. Egyszer nézze meg, mennyi az 5 vagy 10 gramm és onnantól nyugodtan saccolja meg minden alkalommal. Ez nem gyógyszer. Nem lehet túladagolni. Ez élelmiszer.

Az adagolás egyetlen kulcsa, ahol elbukhat a dolog, a túl kevés mennyiség. Ha valaki sikertelen lesz a mikroalgákkal kapcsolatban, az szinte kizárólag a túl kevés miatt lesz.

Chlorella és Spirulina a túlélésért

Egy autóbalesetben csúnyán megsérült hölgynek adtam a közelmúltban nagy mennyiségű Chlorellát és CGF-et. Mivel élet és halál között ingadozott, nem vitatkozott és megette. Családja és orvosai csodálatára látványosan gyorsan javult az állapota és a megszokott és várt gyógyulási időnél jóval hamarabb épült fel. És mindenki boldog volt és alig várta, hogy hazamehessen és elköltözhessen az első húslevesre. És nem jött több adagért.

Pár éve egy másik ismerősöm daganatos betegségét kezelték sikerrel B-17 vitaminnal, amitől rövid időn belül meggyógyult. Teljesen felszívódtak a daganatai, pedig élet és halál közt volt, amikor a klinikára került. Majd hazajött gyógyultan Vácra és azt hiszik, bármit is alkalmazott abból, amit a vitaminokról tanult az egy hónap alatt? Meggyógyult, és elfelejtette azt is, hogy beteg volt, nemhogy azt, hogy mitől gyógyult meg. Egy év múlva ismét kint volt Németországban és ismét kezelték.

Egyszerűen egészséges sorozat

Ne kövessük el azt a hibát, amit annyian elkövetnek: *„szedtem a spirulinát három hónapig, tényleg jó volt, de már nem szedem...”* ... és abbahagyják.

Gondoljuk csak át: ha a betegségem megszűnt egy étel, mint mondjuk a Spirulina vagy akár a barackmag fogyasztásától, akkor lehetett valami abban, aminek hiánya kiváltotta a betegségemet. Nem? Logikus dolog abbahagyni a szedését, mielőst a tüneteim enyhültek? A rák egy szisztematikus betegség. Amennyiben abbahagyjuk a szedését bárminek, ami megakadályozta a kialakulását, ismét jelentkezni fog. És sok ilyen betegség létezik. Gyakorlatilag minden hiánybetegség ilyen tulajdonságú.

A Chlorella és a Spirulina egyaránt naponta fogyasztandó superfood. Egy teljes életen át képes egészségesen tartani valakit. Ezek azok az ételek, amiket minden reggel kötelezően be kell iktatni a menübe. A *Betegre ettük magunkat* című könyvemben írtam egy receptet, amit én minden nap fogyasztok. Ez lenne a minimum minden egészséges ember számára. Egy egészen más nap vár mindenkire, aki ezt betartja és észre fogja venni azt is, amikor véletlenül kihagyja. Amikor olyan helyzetbe kerülök, hogy nem tudok „normálisan” reggelizni, hanem egy szálloda éttermében vagy egy benzinkúton kell valamit ennem, az a nap nem teljesen „kerek”.

Végszóként: Szerezze be a Chlorellát és a Spirulinát és tartsa otthon őket éppen úgy, mint ahogy a sóat vagy a lisztet. Legyen vele a kamra. Gondolom, ha most felmegy az Internetre vagy elszalad a bioboltba, azt fogja gondolni, hogy megőrültem, amikor meglátja ezek árait. Igen, havonta ez sok ezer forint. De azt hiszem, az a becsületes, ha elmondom, hogy ennek kellene a legelső sorban szerepelni a havi kiadási listán. Nem a mobiltelefon számlának, a kábeltévé előfizetésnek vagy az autóhitelnek. Hosszabb távon megéri.

Nagyon sok krónikus betegséget meg lehet előzni/szüntetni ezzel a két superfooddal. És olyan sok dologra költünk, aminek semmi haszna számunkra.

Még csak nem is élvezzük.

E két mikroalgát élvezni fogja.

Demecs István: Betegre ettük magunkat *Avagy, hogyan készítjük el két perc alatt a világ legjobb reggelijét*

Milyen lenne egy ideális reggeli?

- Nem tartalmazhat finomított szénhidrátot és cukrot, de legyen finom
- Legyen kitűnő fehérje forrás,
- Lúgosítsa a szervezetünket,
- Tartalmazzon sok természetes vitamint és ásványi anyagokat,
- Tartalmazzon minél több immunerősítő összetevőt,
- Legyen gazdag rostokban,
- És tartalmazzon a szívre és az érrendszerre előnyösen ható zsírokat.



Létezik ilyen? Hogyne. Erről szól a könyv.

Demecs István: 150 év legnagyobb orvosi tévedései



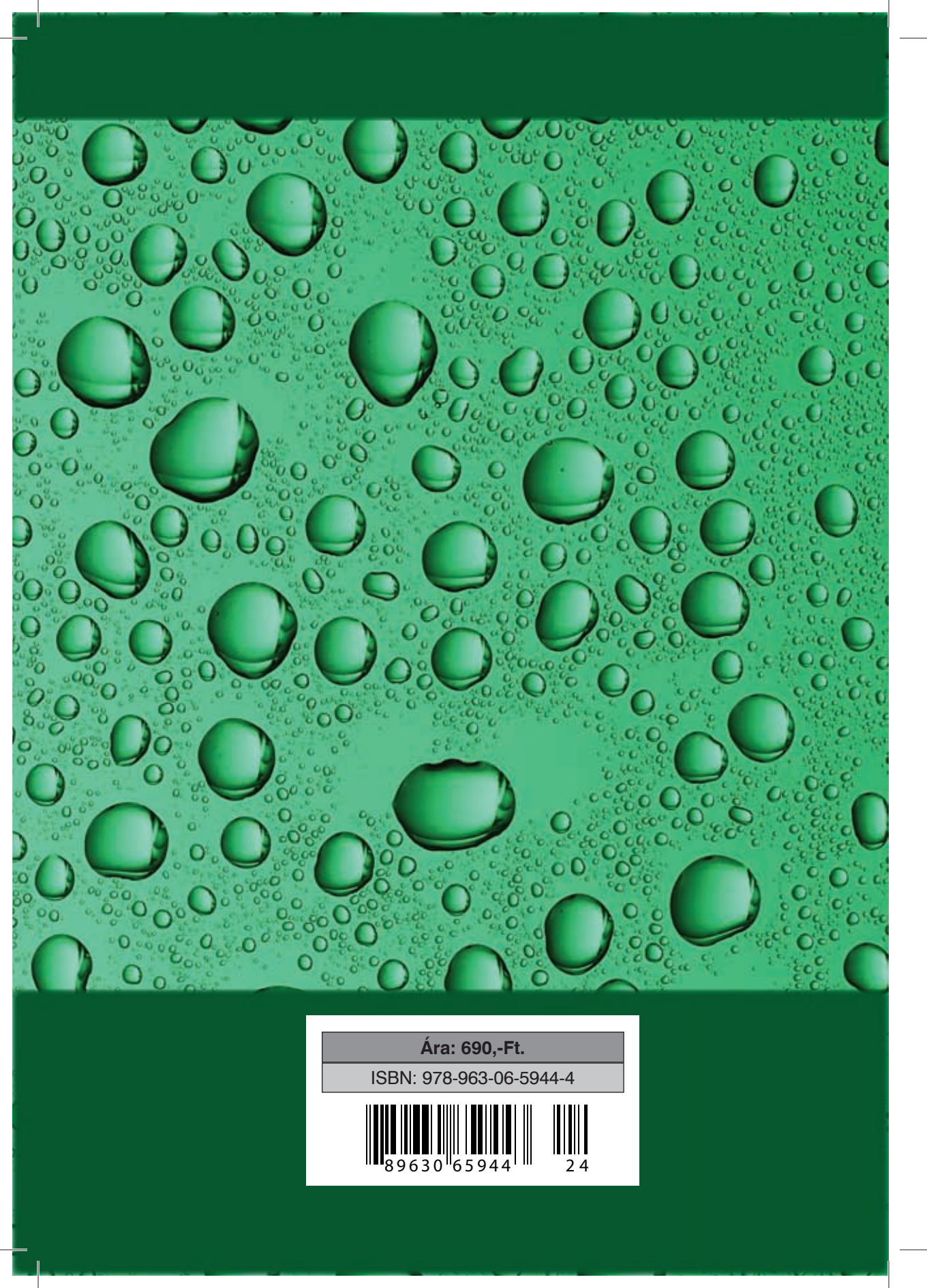
Az orvosok saját tévedhetetlenségükbe vetett hitét csorbítja a megszokott „gonosz” stílusában a szerző. A könyv egy rövid történelmi áttekintést ad az elmúlt másfél évszázad talán nem is összes, de mindenképpen jelentős orvosi baklövéseiről.

Demecs István: 5 szokás, ami javítja az egészségedet

A könyv egy stratégiai áttörés az egészséges életmód általánossá tételében.

Közel 2000 ember megkérdezése és legalább 100 egészségjavító módszer megvizsgálása után a szerző létrehozott egy mátrixot, ami azt a top 5 módszert tartalmazza, ami egyszerre hatékony, ugyanakkor bárki által könnyedén megvalósítható.





Ára: 690,-Ft.

ISBN: 978-963-06-5944-4



89630 65944 24