

A kékeszöld energiabomba

Ideál - Reforméletmód magazin 2003;15(12):32-33 Celsus Kft.

"A tenger és annak élőlényei minden betegségtől megtisztítanak" - állította a Kr. e. 5. században Euripidész, a híres drámaíró. A tengervízben élő algák gyógyító erejét az emberiség már ősidők óta használja. Aki behatóan foglalkozik az egészséges táplálkozással, nem hagyja figyelmen kívül az "édesvízi algákat". Táplálkozással foglalkozó kutatók szerint valószínűleg a legpotensebb élelmiszerről van szó, amit ismerünk. A kékeszöld édesvízi algák mára az egyik legfontosabb táplálékkiegészítőkké nőttek ki magukat. Vajon miben rejlik különös, csodálatos gyógyerejük?

A növények, az élet más formáihoz hasonlóan, az ősóceánokból erednek. A legősibb növényekről csak kevés lelet maradt fent. A legrégebb ismert leletek a több mint 3 milliárd évvel ezelőtt élt algák maradványai.

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 hévforrásokat. A Föld oxigéntermelésének jelentős részét ma is a moszatok adják. Elszaporodásuk a földtörténet során növelte meg a légkör oxigéntartalmát. A legtöbb alga természetes élettere a víz, a tenger vagy az édesvíz. A tengerekben nagyon nagy tömegben élnek. Mintegy 25000 fajt sorolnak az algák közé, a mikroszkopikus méretűektől egészen a hatalmas és sokszorosán elágazó tengeri barnamoszatig, melyek a vízfelszín közelében, a fényben lebegve, helyenként sűrű tömegeket alkotnak. Formájuk és méretük rendkívüli változatossága ellenére számos tulajdonságuk azonos.

Minden tengeri állat - közvetlenül vagy közvetve - a moszatokból táplálkozik, így azok a tápláléklánc legfontosabb építőkövei.

Egyszerű felépítésű növények, testük nem tagolódik gyökérre, szárra, levélre. Mint a növények nagy többségében, a legtöbb algában is van klorofill, de a zöld mellett más színanyagokat is tartalmaznak, mint pl. a piros fikoeritrin vagy a kék fikociánt, mely igen jótékonyan hat a csontok állapotára.

EHETŐK-E AZ ALGÁK?

Az óceán mellett élő emberek mindig gyűjtötték a tengeri moszatokat. A földeket trágyázták, állataikat etették velük, és ők maguk is fogyasztották.

Az 1970-es években a mintegy kétezer ismert cianobaktérium-algafajok közül kiemelkedő szerepet kapott a Föld legősibb élőlényei közé tartozó *Spirulina Platensis*. Fejlettségi szintjüket tekintve közelebb állnak a baktériumokhoz, mint a többi algához. Ez a planktonszerű, spirálisan felcsavarodott, fonalas cianobaktérium-faj igen nagy mennyiségben fordul elő karbonáttartalmú, lúgos PH-jú, szénsavas, meleg trópusi, szubtrópusi tavakban.

Az utóbbi időben emelkedett a világ számos országában a *Spirulina Platensis* algák termesztése. Nagyüzemi előállítás nyitott rendszerű, szabadtéri medencékben történik. A

tenyésztésre használt tápoldatot jelentősen dúsítják *cink, króm, vas* mikroelemekkel, így a *kedvező élettani hatás még tovább fokozható*. Fontos egészségmegőrző élelmiszerként, különféle formákban értékesítik.

MIT TARTALMAZ?

A Spirulina tökéletes összetételű tápanyag. Az algák több vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, mint sok más élelmiszer, ezért egyre gyakrabban használják erősítőszerként.

- Tartalmazza az összes *B-vitamint, továbbá D-, K-, C-, E-vitamint*, és remek természetes *A-vitamin*-források. A *zöld klorofill* és a *narancssárga béta-karotin* együtt adják a Spirulina jellegzetes kékeszöld színét.
- A klorofill, mely kitűnő regeneráló- és vérképző szer, a szervezet oxigénellátását aktiválja. Javítja a sejtlégzést, és a baktériumok számára kedvező életkörülményeket biztosít - pl. a bélrendszerben javítja a fehérjehasznosulást, és kiegyenlíti a vérnyomást az egészséges szintre.
- *A-vitamin* fontos antioxidáns, védi a szervezetet a káros szabad gyököktől, erősíti a szervezet immunrendszerét, az idegrendszert, a legyengült szervezetet.
- *B₁₂-vitamin*-tartalma kétszer-háromszor anynyi, mint a marhamájé. Ez főként a vegetáriánusoknak jó hír!
- A legfontosabb ásványi anyagokat, nyomelemeket is tartalmazza.

KIEMELKEDIK:

1. *vastartalma*, mellyel a vashiányos állapot és a vérszegénység igen jól kezelhető,
2. *krómtartalma*, mely jelentősen javítja a szív- és érrendszer működését, szabályozza a vércukorszintet és a zsíremésztést,
3. *cinktartalma*, mely a szervezet egyik legfontosabb eleme. Kulcsfontosságú szerepet tölt be a szervezet sejteinek védelmében, a sejtek anyagcseréjének támogatásában,
4. *jódtartalma* segíti normalizálni a pajzsmirigy működését.

FIGYELEM! Akiknek pajzsmirigy-túlműködésük miatt a jódbevitelüket csökkenteniük kell, algát nagy adagban nem fogyaszthatnak!

- Az emberi szervezet számára szükséges *aminosavak* közül 18-at tartalmaz, nyolcat ezek közül az emberi szervezet képtelen előállítani.
- *Gamma-linolénsavat*, mely többszörösen telítetlen, egészségvédő hatással rendelkező zsírsavféleség. A B-vitaminokkal együtt kedvezően befolyásolja a haj és a bőr állapotát. Gátolja az influenzavírus szaporodását.
- *RNS-DNS nukleinsavak* és *enzimek* is találhatóak benne, amik segítik az anyagcsere-folyamatokat.
- Az algában bőségesen található *fucidin*, egy olyan anyag, amely az emlőrák kórlefolyására hat kedvezően. A betegséggel szemben védő hatású, vagy legalábbis késlelteti a megjelenését. Japánban úgy tartják, hogy az algák bizonyos mértékig megvédenek a környezeti ártalmaktól (nukleáris, illetve röntgensugárzás).

MIKOR AJÁNLOTT ALGAKÉSZÍTMÉNY?

- Fogókúrák esetén segíti a szervezet tisztulását a salakanyagoktól.
- A bél tisztításakor, a normális bélflóra helyreállítása diszbakteriózis esetén, krónikus bélbetegség esetén.
- Ízületi megbetegedések megelőzésére vagy gyógyítására.
- Alkalmas cukorbetegek kiegészítő kezelésére, az inzulinfüggőknél csökkenthető vele az inzulinmennyiség.
- Csökkenti a nehézfémek és az egyes gyógyszerek vesekárosító hatását.
- Javítja a bőr állapotát, megelőzi az idő előtti öregedést, de jó még ráncatlanításhoz, pattanások, kelések ellen is.
- Belső alkalmazása mellett a Spirulinából még maszkot is készíthetünk.

TIPP: 15-20 Spirulina tablettát törjünk össze,
1 kávéskanál meleg vízzel elegyítsük el. Naponta egyszer kenjük fel arcunkra, és hagyjuk rajta 20 percig! 7-10 napon át kúraszerűen alkalmazzuk!

dr. Gálik Ágnes

ÉRDEKESSÉG

A tengeri növények közül az algák bevonultak a japán konyhába: könnyű zöldségköretnek készítik el, vagy a jellegzetes sushi mellé tálalják. A japán nők között az emlőrák ritkábban fordul elő, mint az európai nőknél, talán a gyakori algaevés miatt.