

ΑΓΡΙΑ ΓΑΛΑΖΟΠΡΑΣΙΝΑ ΦΥΚΙΑ "Α.Φ.Α"

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ, ΟΞΥΝΕΙ ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ΚΑΙ ΘΩΡΑΚΙΖΕΙ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΑΠΟ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ.

Τι είναι τα φύκια;

Τα φύκια, γνωστά και ως φυτοπλαγκτόν, είναι μια φυτική μορφή ζωής χωρίς ρίζες, φύλλα και άνθη. Υπολογίζεται ότι υπάρχουν πάνω από 25.000 διαφορετικά είδη φυκιών στον πλανήτη. Τα περισσότερα από αυτά είναι θαλάσσια φύκια και ζουν στους ωκεανούς, τα υπόλοιπα είναι του γλυκού νερού.

Τα υδρόφυτα στην επιφάνεια μικρών λιμνών, τα βρύα, τα φυτά των θαλασσών είναι όλα είδη φυκιών. Όλα αυτά ποικίλουν σε μέγεθος και κυμαίνονται από το μικροσκοπικό φυτοπλαγκτόν που θα πρέπει να μεγεθυνθεί 1000 φορές προκειμένου να γίνει ορατό, μέχρι τα τεράστια θαλάσσια φύκια των ωκεανών που φθάνουν τα 50 μέτρα μήκος.

Όλα τα φύκια συντίθενται από αυτόνομα κύτταρα. Αν για παράδειγμα κόψουμε ένα κομμάτι από ένα φύκι τότε και το μέρος που αποσπάσαμε αλλά και το υπόλοιπο θα εξακολουθήσουν να ζουν και να αναπτύσσονται κανονικά.

Επίσης τα φύκια διακρίνονται και με βάση το χρώμα τους. Τα φύκια μπορεί να είναι γαλαζοπράσινα, πράσινα, κόκκινα, καφέ, χρυσαφί, ή μωβ. Όσο πιο βαθύ είναι το χρώμα τόσο πιο έντονες είναι οι βιοχημικές ιδιότητές τους.

Οι θερμές πηγές του Εθνικού Πάρκου του Yellowstone ονομάζονται και «Δοχεία με Μπογιά» εξαιτίας των έντονων χρωμάτων που δημιουργούνται από τα στρώματα των φυκιών που υπάρχουν εκεί σε μόνιμη βάση.

Υπάρχουν αξιόπιστες επιστημονικές και αρχαιολογικές ενδείξεις ότι κατά την διάρκεια των πρώτων 30.000 χρόνων της ζωής του ανθρώπου τα φύκια αποτελούσαν πολύ σημαντική πηγή τροφής.

Οι Αζτέκοι, ο πολιτισμός των οποίων άνθισε στο παλαιό Μεξικό, χρησιμοποιούσαν και εμπορεύονταν βρώσιμα φύκια που προέρχονταν από τις λίμνες τους.

Τα φύκια αναμιγνύονταν συχνά με αραποσίτι (καλαμπόκι) για να παρασκευαστεί ένα θρεπτικό γεύμα. Υπάρχουν ιστορικά στοιχεία σύμφωνα με τα οποία οι αρχαίοι Ίνκας της Νοτίου Αμερικής συνέλεξαν και κατανάλωναν ωμά φύκια.

Μέχρι σήμερα, οι άνθρωποι της φυλής Kanembus εξακολουθούν να τρώνε φύκια από την λίμνη Chad της Αφρικής όπως ακριβώς έκαναν και οι πρόγονοί τους.

Τα φύκια συλλέγονται με δίχτυα, ξηραίνονται στον ήλιο και πωλούνται με τη μορφή μικρών κέικ στην αγορά τη πρωτεύουσας του Chad την N'Djamena και σε ολόκληρη τη χώρα χρησιμοποιούνται για σούπες και σάλτσες όπως οι κύβοι ζωμού κρέατος.

Τα παιδιά αυτής της φυλής που τρέφονται με φύκια δε παρουσιάζουν συμπτώματα υποσιτισμού, αντίθετα με τους γείτονές τους που δεν καταναλώνουν φύκια και υποφέρουν από υποσιτισμό σε μικρό ή μεγάλο βαθμό.

Μελετητές υποστηρίζουν ότι στην Μέση Ανατολή, κατά τη διάρκεια της Βιβλικής εποχής η τροφή που ονομαζόταν "μάννα" προερχόταν από είδη φυκιών της Νεκράς Θάλασσας.

Για χιλιάδες χρόνια Κινέζοι βοτανολόγοι χρησιμοποιούν φύκια για να αντιμετωπίσουν ελλείψεις σε βιταμίνες και μέταλλα. Στην Άπω Ανατολή είναι ιατρικώς αποδεκτό ό, τα φύκια δρουν βοηθητικά στην λειτουργία της πέψης.

Οξυγόνωση

Τα φύκια βρίσκονταν στον πλανήτη πολύ πριν εμφανιστεί ο άνθρωπος. Στην πραγματικότητα είναι η πρώτη μορφή ζωής πάνω στη Γη.

Πριν από την ύπαρξη των φυκιών, η Γη ήταν μια απέραντη άγονη, άχρηστη έκταση που καλυπτόταν από δηλητηριώδη αέρια, λόγω απουσίας οξυγόνου.

Τα φύκια συνέβαλαν στην δημιουργία περιβάλλοντος κατοικήσιμου από ζωικές μορφές ζωής, χρησιμοποιώντας την ηλιακή ενέργεια για να διασπάσουν τα μόρια του νερού και να ενώσουν το υδρογόνο που προέκυπτε, με διοξείδιο του άνθρακα.

Αυτή η βιοχημική αντίδραση επέτρεπε στα φύκια να παρασκευάζουν τα ίδια την τροφή τους από τα μέταλλα και τα αέρια που υπήρχαν στην ατμόσφαιρα.

Το οξυγόνο που προερχόταν από την διάσπαση του μορίου του νερού απελευθερωνόταν στην ατμόσφαιρα σαν υποπροϊόν της χημικής αντίδρασης δημιουργώντας τις κατάλληλες, συνθήκες διαβίωσης για το ζωικό βασίλειο και το ανθρώπινο είδος.

Τα φύκια για να αναπτυχθούν χρειάζονται μόνο νερό φως και μεταλλικά στοιχεία. Σήμερα αποδίδεται σε αυτές τις αξιοθαύμαστες μορφές ζωής το 80% των αποθεμάτων σε τροφές φυτικής και φυσικής προέλευσης και το 90% της παραγωγής οξυγόνου του πλανήτη.

Εάν δεν υπήρχαν τα φύκια, η ζωή όπως την ξέρουμε θα έπαυε να υπάρχει.

Άγρια Γαλαζοπράσινα Φύκια (AFA)

Τα Άγρια Γαλαζοπράσινα Φύκια Aphanizomenon Flos Aqua (AFA) είναι εκείνα που διακρίνονται ανάμεσα σε όλα τα είδη φυτών και φυκιών που υπάρχουν και συναντώνται σε 500 έως 1500 διαφορετικά είδη.

Αρχεία απολιθωμάτων δείχνουν ότι τα AFA είναι πιο πρωτόγονα από όλα και ζουν εδώ και πάνω από δισεκατομμύρια χρόνια.

Αυτό το είδος κατάφερε να επιζήσει τη στιγμή που χιλιάδες είδη φυτών και ζώων έχουν εξαφανιστεί. Τα AFA είναι πραγματικοί πρωτοπόροι στον αγώνα επιβίωσης, ικανά να προσαρμόζονται στις συνθήκες φωτός, στις αλλαγές της θερμοκρασίας καθώς και στις φυσικές και χημικές αλλαγές που υπαγορεύονται από το περιβάλλον. Πιθανόν να ήταν οι πρώτοι οργανισμοί που απελευθέρωσαν το οξυγόνο ως στοιχείο στην πρωτόγονη και άγονη πλανητική ατμόσφαιρα.

Σε ό,τι αφορά στην εξέλιξη των ειδών, τα AFA (Κυανοβακτήρια, σύμφωνα με την επιστημονική ορολογία) αντιπροσωπεύουν τον κρίκο μεταξύ των βακτηρίων των πράσινων φυτών. Έτσι, αυτό το είδος των φυκιών είναι ταυτόχρονα φυτό και φιλικό βακτήριο. Τα AFA και τα βακτήρια έχουν παρόμοια σύνθεση.

Το γενετικό υλικό, ο μηχανισμός φωτοσύνθεσης το σύστημα αναπνοής δεν χωρίζονται μεταξύ τους με εσωτερικές μεμβράνες.

Οι "πληροφορίες", τόσο στα γαλαζοπράσινα φύκια όσο και στα βακτήρια, που αφορούν στην

παραγωγή ενζύμων, στην απορρόφηση αντιβιοτικών, στην κυτταρική αναδόμηση και στην δέσμευση των ελεύθερων ριζών είναι απολύτως προσβάσιμες.

Τα AFA και τα βακτήρια αποτελούνται από προκαρυωτικά κύτταρα (τα οποία στερούνται πυρηνικής μεμβράνης). Όλα τα άλλα φύκια και τα εξελιγμένα φυτά αποτελούνται από ευκαρυωτικά κύτταρα όπου πυρήνας και χρωστικές ουσίες διαχωρίζονται από μεμβράνες.

Η απουσία μεμβρανών είναι πολύ σημαντική από την άποψη της απορρόφησης των θρεπτικών ουσιών παρέχοντας έτσι πρόσβαση σε όλα τα θρεπτικά συστατικά των φυκιών.

Ο επιστημονικός ερευνητής Daryl Kollman γράφει βιβλίο του "Η Ελπίδα Είναι Μόριο" σχετικά με την εύκολη πρόσβαση στα θρεπτικά συστατικά των φυκιών: «...τα βακτήρια που βρίσκονται στο εντερικό σας σύστημα έχουν πρόσβαση σε όλες τις πληροφορίες που περιέχονται στα γαλαζοπράσινα φύκια».

Σύμφωνα με τον Kollman «οι βιολογικές πληροφορίες που φέρουν τα γαλαζοπράσινα φύκια» είναι οι πληροφορίες που χρειάζεται το ανθρώπινο είδος για να επιβιώσει.

Για παράδειγμα, η διαδικασία της γενετικής προσαρμογής του ανθρώπου στην αντοχή σε υπερβολική έκθεση ραδιενέργειας μπορεί να πάρει και ένα εκατομμύριο χρόνια. Τα φύκια θα μπορούσαν να προσαρμοστούν σε λίγους μόνο μήνες.

Η γνώμη του Kollman είναι ότι τρώγοντας φύκια αποκτούμε πρόσβαση στις πληροφορίες και στις γνώσεις προσαρμογής στο χώρο που μας περιβάλλει.

Και για να τοποθετήσουμε το θέμα σε μεταφυσικό επίπεδο, υπάρχουν ενθουσιώδεις υποστηρικτές των φυκιών που πιστεύουν ότι καταναλώνοντας AFA σε σταθερή βάση συνδεόμαστε με κάτι πρωταρχικό και αρχαίο.

Ο Richard France, σύμβουλος μακροβιοτικής (κλάδος της βιολογίας ασχολούμενος με την μακροζωία) δηλώνει: «Δεν είναι δύσκολο να αντιληφθεί κανείς ότι σε επίπεδο ανεπαίσθητων παλμών τα φύκια κρύβουν μέσα τους μοναδικές γενετικές μηνύματα και μηνύματα αρμονίας και ηρεμίας τα οποία έχουν αναπτυχθεί αδιατάραχτα για αιώνες σε αρχέγονο περιβάλλον. Ίσως αυτές οι πληροφορίες να περάσουν σε μας σε κυτταρικό επίπεδο συμβάλλοντας έτσι στην αρμονική συνύπαρξη των δικών μας κυττάρων».

Κοινά Χαρακτηριστικά με τα ζώα, τα φυτά και τα βακτήρια

Η ιδιαιτερότητα των AFA έναντι των άλλων ειδών φυκιών έγκειται στο γεγονός ότι παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά με τα φυτά, τα ζώα και τα βακτήρια. Έχουν την δυνατότητα να φωτοσυνθέτουν, όπως και τα φυτά, μόνο που το κάνουν πολύ καλύτερα.

Είναι οι πλουσιότεροι οργανισμοί σε χλωροφύλλη στον πλανήτη. Οι ειδικές χρωστικές ουσίες που περιέχονται στα φύκια ενεργοποιούνται σε μήκη κύματος του ορατού φωτός - στα οποία η χλωροφύλλη δεν είναι τόσο ευαίσθητη - και μετατρέπουν την φωτεινή ενέργεια σε χημική.

Η ενέργεια απορροφάται από τις χρωστικές αυτές και διαβιβάζεται στην χλωροφύλλη. Το κοινό χαρακτηριστικό των γαλαζοπράσινων φυκιών και των ζώων είναι ότι τα κύτταρά τους - όπως και τα ζωικά κύτταρα περιβάλλονται από μαλακή, εύπεπτη κυτταρική μεμβράνη από γλυκογόνο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον οργανισμό μας ως τροφή.

Τα περισσότερα φυτά αποτελούνται από κύτταρα των οποίων τα κυτταρικά τοιχώματα αποτελούνται από κυτταρίνη η οποία δεν αφομοιώνεται από τον οργανισμό μας. Έτσι, επειδή τα κυτταρικά τοιχώματα των AFA είναι μαλακά και εύπεπτα αφομοιώνουμε περισσότερα θρεπτικά συστατικά κατά την πέψη.

Η μοναδικότητα του είδους των φυκιών της λίμνης Κλάμαθ

Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια της λίμνης Κλάμαθ του Όρεγκον είναι διαφορετικά και διακρίνονται από τα περισσότερα είδη φυκιών.

Πρόκειται για μια αυτοφυή, άγρια, μη καλλιεργημένη φυτική τροφή. Κατέχουν θέση ανάμεσα στα ελάχιστα είδη φυκιών που αναπτύσσονται από μόνα τους στο δικό τους άγριο, φυσικό περιβάλλον, τη λίμνη Κλάμαθ, που αποτελεί μια από τις πλουσιότερες «παγίδες θρεπτικών συστατικών».

Στον αντίποδα αυτού του άγριου, γηγενούς είδους γαλαζοπράσινων φυκιών βρίσκονται κάποια άλλα φύκια που καλλιεργούνται τεχνητά σε λίμνες κατασκευασμένες από τον άνθρωπο.

Οι εξαιρετικές φυσικές συνθήκες στις οποίες ζουν και αναπτύσσονται τα γαλαζοπράσινα φύκια είναι αδύνατο να επιτευχθούν στην τεχνητή καλλιέργεια. Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια είναι εντελώς απαλλαγμένα από οποιοσδήποτε τεχνητές ή συνθετικές επιδράσεις. Τα AFA είναι επίσης γνωστά για την ιδιότητά τους να παράγουν άζωτο.

Αυτό σημαίνει ότι κατά την αναπνοή τα γαλαζοπράσινα Φύκια παίρνουν άζωτο από τον αέρα για να συνθέσουν τις πρωτεΐνες, τα νουκλεϊκά οξέα, και άλλα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Οι ενώσεις που παράγονται με βάση το άζωτο από τα φύκια εμπλουτίζουν το έδαφος και το περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται καθώς το άζωτο δρα ως φυσικό λίπασμα. Αντίθετα με τα AFA κάποια άλλα είδη φυκιών δεν έχουν την δυνατότητα να μεταβολίζουν το άζωτο λαμβάνοντάς το από τον αέρα και μπορούν μόνο να επιβιώσουν σε εδάφη όπου υπάρχει αφθονία ενώσεων αζώτου ή που αυτές προστίθενται τεχνητά (λιπάσματα).

Λόγω της αγνότητας και της φυσικότητας του περιβάλλοντος στο οποίο αναπτύσσονται, συμπεραίνουμε ότι τα άγρια φύκια AFA ωφελούν τόσο πολύ τον ανθρώπινο οργανισμό. Θεωρούμε ότι τα άγρια Γαλαζοπράσινα Φύκια (AFA) υπερτερούν στους εξής τομείς:

1. Βαθμός αφομοίωσης, πέψης, απορρόφησης.
2. Ως τροφή και πηγή ενέργειας.
3. Περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά
4. Ως ασπίδα έναντι ασθενειών.

1. Απορρόφηση

Πρώτον, τα κύτταρα των AFA περιβάλλονται από μια μαλακή κυτταρική μεμβράνη από γλυκόζη (ένα σύμπλεγμα γλυκοπρωτεΐνης - ένωση πρωτεΐνης και υδατάνθρακα), τοίχωμα ιδιαίτερα εύπεπτο που επιτρέπει την γρήγορη απορρόφηση και αφομοίωση των ζωτικών θρεπτικών συστατικών. Άλλα φύκια ή φυτά που καλλιεργούνται τεχνητά έχουν κύτταρα που περιβάλλονται από κυτταρίνη η οποία δεν αφομοιώνεται από τον ανθρώπινο οργανισμό καθιστώντας την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν δύσκολη ή ακόμα και αδύνατη.

Συμπέρασμα: Οι οργανικές ενώσεις των γαλαζοπράσινων φυκιών αφομοιώνονται, απορροφώνται, χωνεύονται, μεταβολίζονται και χρησιμοποιούνται από τον ανθρώπινο οργανισμό ευκολότερα και γρηγορότερα.

2. Ενέργεια που δίνει ζωή

Δεύτερον, τα AFA χρειάζονται έντονο ηλιακό φως για να αναπτυχθούν. Προτιμούν τους καλοκαιρινούς μήνες στο Όρεγκον που είναι η πιο γόνιμη περίοδος για αυτά. Έτσι ίσως εξηγούνται και τα τόσο υψηλά ποσοστά χλωροφύλλης που τα διακρίνουν.

Η φυτική ενέργεια περνά εύκολα από την χλωροφύλλη απευθείας στην αιμοσφαιρίνη των ερυθρών αιμοσφαιρίων που βρίσκονται στο πλάσμα του αίματος.

Από εκεί η ενέργεια μεταφέρεται μέσω των ερυθρών αιμοσφαιρίων και του πλάσματος απευθείας στα κύτταρα και τους συνδετικούς ιστούς και κατ' επέκταση σε ολόκληρο τον οργανισμό. Ως εκ τούτου τα AFA έχουν την δυνατότητα να καθαρίζουν το αίμα να καταστέλλουν τις φλεγμονές και να αναζωογονούν τον οργανισμό.

3. Υψηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά

Τρίτον, τα AFA είναι τροφή υψηλής θρεπτικής αξίας αφού περιέχουν βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και σημαντικά θρεπτικά συστατικά σε υψηλές συγκεντρώσεις.

Αξιοσημείωτο είναι ότι πάνω από το 95% των θρεπτικών ουσιών που περιέχουν χρησιμοποιούνται άμεσα από τον οργανισμό με την μορφή που έχουν ληφθεί (χωρίς να χρειάζονται επεξεργασία).

Επίσης στα AFA συναντάμε υψηλή περιεκτικότητα του συμπλέγματος βιταμινών B και ιδιαίτερα τις βιταμίνες B2, B6 και B12. Για παράδειγμα, ένα γραμμάριο άγριων Γαλαζοπράσινων Φυκιών παρέχει μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης B12 από την Συνιστώμενη Ημερήσια Λήψη (ΣΗΛ).

4. Ασπίδα έναντι ασθενειών

Τέταρτον, η βιταμίνη B12 είναι απαραίτητη για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη τους μέχρι του σημείου της ωρίμανσής τους όπου η περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνες, φολικό οξύ, σίδηρο και η βιταμίνη C είναι τέτοια που εξασφαλίζει την μέγιστη μεταφορά οξυγόνου στα κύτταρα.

Η ανεπάρκεια βιταμίνης B12 μπορεί να προκαλέσει κακοήγη αναιμία και οφείλεται σε διαιτολόγιο φτωχό σε βιταμίνη B12 και κακή απορρόφηση αυτής της βιταμίνης.

Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια, AFA, αποτελούν την μεγαλύτερη ενεργό φυτική πηγή βιταμίνης B12 σε μορφή τέτοια που απορροφάται πλήρως από τον οργανισμό. Περιέχουν 65 φορές περισσότερη βιταμίνη B12 από τα kelp (είδος πράσινων θαλασσινών φυκιών που χρησιμοποιούνται ως πηγή ιωδίου) και σχεδόν 700 φορές περισσότερη βιταμίνη B12 από το τριφύλλι.

Το σύμπλεγμα βιταμινών που περιέχεται στα φύκια AFA είναι τόσο υψηλής ποιότητας που μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τα επίπεδα ενέργειας, την αντοχή και την άμυνα του οργανισμού.

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος B έχουν την ιδιότητα να μετατρέπουν τους υδατάνθρακες σε γλυκόζη την οποία χρησιμοποιεί ο οργανισμός για την παραγωγή ενέργειας.

Η ικανότητα λοιπόν των γαλαζοπράσινων φυκιών να μετατρέπουν αποτελεσματικά την γλυκόζη σε ενέργεια (μέσω των βιταμινών B) συνιστά ίσως το μεγαλύτερο όφελος που αποφέρουν στον ανθρώπινο οργανισμό.

Επιπλέον, το είδος των γαλαζοπράσινων φυκιών *Aphanizomenon Flos Aqua* περιέχει μεγαλύτερο φάσμα μεταλλικών στοιχείων από οποιοδήποτε άλλο είδος πράσινων φυκιών. Μέχρι σήμερα έχουν εντοπιστεί πάνω από 40 μακρο και μικρο-μεταλλικά στοιχεία στα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια.

Αυτά τα μεταλλικά στοιχεία περιβάλλονται από ένα κολλώδες ενζυμικό περίβλημα του οποίου η σύνθεση δεν μπορεί να γίνει τεχνητά. Η χολίνη, συστατικό σημαντικό για τα φωσφολιπίδια του εγκεφάλου απουσιάζει από-πολλά Γαλαζοπράσινα Φύκια, περιέχεται όμως στα AFA.

Τα AFA αποτελούν ελιξίριο για τον εγκέφαλο, όσο κανένα άλλο είδος φυκιών και επιδρούν ευεργετικά στον συντονιστικό ρόλο του εγκεφάλου ενισχύοντας τον υποθάλαμο και την υπόφυση. Κατά τη διάρκεια κλινικής έρευνας που διεξήχθη σε ασθενείς ανεφέρθηκε πνευματική διαύγεια, βελτιωμένη μνήμη και μεγαλύτερη δυνατότητα συγκέντρωσης της προσοχής μετά από λήψη φυκιών AFA για μερικούς μήνες.

Θα έπρεπε να σημειωθεί ότι τα AFA έχουν ελαφρώς πικρή γεύση. Σύμφωνα, λοιπόν, με την παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική οι πικρές γεύσεις επηρεάζουν τα συστήματα της καρδιάς και του εγκεφάλου βοηθώντας ουσιαστικά στην ευκολότερη συγκέντρωση του νου.

Ο Victor Kubinskis στο βιβλίο του "Η Επιβίωση Στον 21ο Αιώνα" περιγράφει το αποτέλεσμα που επιφέρει η κατανάλωση γαλαζοπράσινων φυκιών ως "πνευματική διέγερση και αίσθημα ευτυχίας". Με κανένα άλλο είδος φυκιών δεν μπορεί να επιτευχθεί τέτοιου είδους πνευματική απόδοση.

Τα AFA έχουν πολύ υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C από οποιοδήποτε άλλο είδος φυκιών. Το γεγονός αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό διότι η παρουσία της βιταμίνης C είναι απαραίτητη προκειμένου να απορροφηθεί ο σίδηρος από τον οργανισμό. Αλλά και η περιεκτικότητα των άγριων

γαλαζοπράσινων φυκιών σε σίδηρο είναι εξίσου εντυπωσιακή και γι' αυτό η ικανότητά τους να βελτιώσουν την ποιότητα του αίματος είναι εξαιρετική. Περισσότερο από τα 2/3 του βάρους τους, όταν είναι σε ξηρή μορφή, είναι αφομοιώσιμη πρωτεΐνη - αναλογία πολύ μεγαλύτερη σε σύγκριση με τα άλλα είδη φυκιών. Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια συνθέτουν τις πρωτεΐνες που περιέχουν χρησιμοποιώντας το ατμοσφαιρικό άζωτο.

Τα AFA μπορεί να διακρίνονται ακόμα από ειδικά δονητικά πεδία.

Ο Δρ. Gabriel Cousins τα περιγράφει ως "έξυπνα, οργανωμένα ενεργειακά πεδία". Αυτά τα δονητικά ενεργειακά πεδία συνιστούν τις ζωτικές δυνάμεις των φυκιών που, όπως πιστεύει, έχουν την δυνατότητα να αναζωογονούν το πνεύμα, το σώμα και να ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Ως εκ τούτου, περισσότερο από κάθε άλλο είδος φυκιών, αυτό το είδος των άγριων γαλαζοπράσινων φυκιών αποτελεί άριστη τροφή για την πρόληψη και την αντιμετώπιση διαταραχών και ανεπάρκειας ζωτικών θρεπτικών συστατικών.

Παρακαλούμε να λάβετε υπόψη ότι όταν αναφερόμαστε στα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια εννοούμε αποκλειστικά το είδος *Aphanizomenon Flos Aquae* ή AFA.

Χρησιμοποιούμε αυτούς τους όρους εναλλάξ διότι είναι ταυτόσημοι με μόνη διαφορά ότι ο ένας είναι η συνήθης ονομασία και ο άλλος η επίσημη βιοχημική ονομασία του συγκεκριμένου φύκου.

Τα φύκια της λίμνης Κλάμαθ

Η λίμνη Κλάμαθ (Klamath Lake) αποτελεί μια από τις πλουσιότερες πηγές, παγκοσμίως, του είδους των άγριων γαλαζοπράσινων φυκιών, του είδους του οποίου η επιστημονική ονομασία είναι *Aphanizomenon Flos Aqua*.

Αυτή η λίμνη βρίσκεται σε υψόμετρο 3000 ποδών στα πλέον δυσπρόσιτα βουνά Cascade του Όρεγκον των ΗΠΑ και φημίζεται για την αφθονία μεταλλικών στοιχείων και ιχνοστοιχείων.

Η ύπαρξη αυτού του θησαυρού μεταλλικών στοιχείων οφείλεται σε μαζικές ηφαιστειακές εκρήξεις που έγιναν χιλιάδες χρόνια πριν σκεπάζοντας την περιοχή με ηφαιστειακή σκόνη πλούσια σε μέταλλα. Η λίμνη, έκτασης 140 τετραγωνικών μιλίων, εμπλουτίζεται καθημερινά με 50.000 τόνους αυτής της ηφαιστειακής στάχτης που καταλήγει στην κοίτη της μέσα από ένα δίκτυο 17 ποταμών και παραποτάμων που διασχίζουν την ηφαιστειακή λεκάνη των 4.000 τετραγωνικών μιλίων στην οποία βρίσκεται. Αυτή η θαυμαστή λίμνη λόγω της μοναδικής και δυσπρόσιτης γεωγραφικής της θέσης αποτελεί μια φυσική, γεμάτη ενέργεια, "παγίδα" θρεπτικών συστατικών που είναι αδύνατο για τον άνθρωπο να την αντιγράψει. Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια (AFA) της λίμνης Κλάμαθ είναι αυτοφυή και αναπτύσσονται ελεύθερα στη φύση, σε άγρια κατάσταση χωρίς την παρουσία βλαβερών βακτηρίων, βαρέων μετάλλων, παρασιτοκτόνων, ζιζανιοκτόνων, εντομοκτόνων και μυκητοκτόνων.

Τοξικότητα

ο ερευνητής φυκιών Δρ. William Barry έχει προσωπικά εξετάσει πολλές αποικίες φυκιών του είδους AFA της λίμνης Κλάμαθ (καθώς επίσης και άλλων λιμνών) και δεν παρατηρήθηκε τοξικότητα σε καμία περίπτωση.

Η επιστημονική μελέτη του Rapala που δημοσιεύτηκε στην έκδοση "The Journal of Applied Phycology" 1993 (Δελτίο Εφαρμοσμένης Φυκολογίας) επιβεβαίωσε τα συμπεράσματα του Barry τονίζοντας ότι το είδος των γαλαζοπράσινων φυκιών AFA δεν είναι ικανό να παράγει τοξίνες.

Ως επιπλέον απόδειξη της ασφαλούς κατανάλωσης φυκιών AFA από χιλιάδες ανθρώπους σε όλον τον κόσμο, είναι το γεγονός ότι δεν παρατηρήθηκε ούτε ίχνος τοξικότητας.

Οι μόνες περιπτώσεις κατά τις οποίες θα πρέπει αρχικά να χορηγούνται τα AFA με προσοχή είναι

όταν κάποιος είναι ιδιαίτερα αδύναμος, πάρα πολύ λεπτός, πάσχει από αφυδάτωση ή είναι ήδη έγκυος.

Υπάρχουν δύο είδη γαλαζοπράσινων φυκιών στα οποία παρατηρήθηκε τοξικότητα κατά καιρούς: το ένα ονομάζεται Anaboena Flos Aqua και το άλλο Microcystic Aeroginosa. Κανένα από τα δύο αυτά είδη δεν διατίθεται στο εμπόριο και έτσι η κατανάλωση από τον άνθρωπο είναι ουσιαστικά αδύνατη. Οι μελέτες αυτές εστιάζονται στα μη τοξικά και ασφαλή για τον άνθρωπο άγρια γαλαζοπράσινα φύκια της λίμνης Κλάμαθ στο Όρεγκον παρά σε οποιαδήποτε άλλα πιθανόν τοξικά είδη φυκιών άλλων περιοχών.

Θρεπτικά συστατικά

Τα AFA είναι η πλέον ισορροπημένη και περιεκτική σε θρεπτικά συστατικά, πλήρης τροφή στον κόσμο.

Με ένα τόσο δυναμικό θρεπτικό προφίλ αποτελούν την πλουσιότερη πηγή σχεδόν κάθε θρεπτικού συστατικού στην αγνότερη μορφή του.

Καθώς αναγνωρίζονται από το σώμα ως τροφή γίνονται αμέσως διαθέσιμα προς χρήση αφού το ποσοστό απορρόφησής τους από τον οργανισμό ξεπερνά το 90%. Πράγμα που σημαίνει ότι το σώμα μας εκμεταλλεύεται ουσιαστικά όλα τα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνει καταναλώνοντας φύκια.

Κατά την λήψη κάποιου συμβατικού σκευάσματος πολυβιταμινών και μεταλλικών στοιχείων ο οργανισμός μπορεί να απορροφήσει μόνο ένα μικρό μέρος των αναγραφόμενων θρεπτικών αξιών.

Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια είναι εξαιρετικά πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, αμινοξέα (πλήρεις πρωτεΐνες) και ενεργά ένζυμα. Πιο αναλυτικά: Καλύπτουν μια ευρεία γκάμα αμινοξέων ενώ το 60% του βάρους τους αποτελείται από πρωτεΐνη.

Χαρακτηρίζονται από υψηλή συγκέντρωση Β-καροτίνης και αντιοξειδωτικών ουσιών, ενώ είναι η υψηλότερη σε περιεκτικότητα φυσική διατροφική πηγή βιταμίνης Β12 και χλωροφύλλης που γνωρίζουμε.

Η διαθρεπτική σύνθεση των τροφών που λαμβάνουμε είναι ζωτικής σημασίας καθώς καθορίζει την ενέργεια που απαιτείται από τον οργανισμό προκειμένου να τις αποικοδομήσει και να τις επεξεργαστεί.

Όσο περισσότερη επεξεργασία έχει υποστεί μια τροφή, τόσο σκληρότερη είναι η δουλειά που έχει να κάνει ο οργανισμός. Όσο περισσότερο μαγειρεμένα είναι τα φαγητά που τρώμε τόσο περισσότερο επιβαρύνουμε τους ενζυμικούς μας δείκτες.

Τα ένζυμα είναι πρωτεϊνικά μόρια τα οποία διασπούν τις τροφές που λαμβάνουμε ώστε να μπορούν να περάσουν, μέσω των μικροσκοπικών πόρων των εντέρων στο αίμα.

Η σύγχρονη διατροφή στερείται τόσο σε θρεπτικά συστατικά καθοριστικής σημασίας όσο και σε ένζυμα που είναι απαραίτητα για την αποικοδόμηση των τροφών προκειμένου να γίνει η απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών που αυτές περιέχουν με αποτέλεσμα να κουράζουμε τον οργανισμό μας απλά και μόνο εξαιτίας κακής διατροφής. Αυτός είναι και ο λόγος που ίσως αισθανόμαστε κόπωση μετά τα γεύματα, φούσκωμα ή ατονία. Χρειάζεται, έτσι, επιπλέον ενέργεια προκειμένου να διασπαστούν και να απορροφηθούν οι τροφές οι οποίες όμως στερούνται θρεπτικών συστατικών - είναι "κενές" ή ανεπαρκείς.

Ακόμα περισσότερη ενέργεια απαιτείται για την διάσπαση και την αποβολή των ζιζανιοκτόνων και άλλων τοξικών ουσιών από τις τροφές ή το περιβάλλον αλλά και για να αμβλύνουμε τις διασπαστικές επιπτώσεις που έχει το άγχος στην υγεία μας.

Το τελικό αποτέλεσμα της κακής διατροφής είναι χαμηλά επίπεδα ενέργειας στον οργανισμό και ανεπαρκής αποβολή τοξινών και άχρηστων ουσιών.

Το σώμα μας αποθηκεύει αυτά τα τοξικά υπολείμματα στα λιποκύτταρα, στο κυκλοφορικό μας σύστημα και στα όργανα ζωτικής σημασίας. Δηλητηριάζουμε και αποδυναμώνουμε τον ίδιο μας τον

οργανισμό.

Θεωρείται ότι συντελεί στην αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος η μείωση των αποθεμάτων ενέργειας όπως και στην αύξηση των εκφυλιστικών ασθενειών των οποίων έχουμε γίνει μάρτυρες τα τελευταία χρόνια.

Η ισορροπημένη λήψη μεταλλικών στοιχείων είναι καθοριστική για την καλή υγεία και τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια φαίνεται ότι δημιουργούν το πλαίσιο για την επίτευξη της τέλει ισορροπίας των μετάλλων στον οργανισμό.

Τα AFA περιέχουν όλα τα απαραίτητα ιχνοστοιχεία: Βορόνιο Ασβέστιο, Χρώμιο, Κοβάλτιο, Χαλκό, Σίδηρο, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Φωσφόρο, Κάλιο, Νάτριο, Ψευδάργυρο και Βανάδιο.

Εφόσον τα φύκια είναι σε τέτοια φυσική κατάσταση δεν αποκλείεται να περιέχουν και άλλα μεταλλικά στοιχεία που δεν έχουν ακόμα ανακαλυφθεί ή προσδιοριστεί.

Το πλέον σημαντικό γεγονός όμως όσον αφορά τα μέταλλα που περιέχονται στα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια είναι η ισορροπημένη αναλογία στην οποία απαντώνται και που εξασφαλίζει τα μέγιστα οφέλη και επιδρά θετικά στην ανθρώπινη βιοχημεία.

Η συνηθέστερη ανεπάρκεια σε μέταλλα που συναντά κανείς είναι η ανεπάρκεια μαγνησίου. Το μαγνήσιο παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην διαδικασία της πέψης όσο και στην λειτουργία του μεταβολισμού.

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν διεξαχθεί περίπου το 80 με 90 τοις εκατό του Αμερικανικού πληθυσμού είναι δυνατόν να παρουσιάζει έλλειψη σε μαγνήσιο.

Μία εκ των διακεκριμένων επιστημόνων στην χώρα ειδική στο μαγνήσιο (μαζί με τον καθηγητή William Rea), η Δρ Mildred Seeling, αναφέρει επίσης ότι το 90% του πληθυσμού παρουσιάζει ανεπάρκεια μαγνησίου.

Μπόρεσαν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τέτοια περιστατικά χορηγώντας άγρια γαλαζοπράσινα φύκια.

Ο ψευδάργυρος είναι το απαραίτητο για τον ανθρώπινο οργανισμό μεταλλικό στοιχείο που απαιτείται σε μεγαλύτερες ποσότητες από όλα τα άλλα μέταλλα εκτός του σιδήρου.

Η παρουσία του είναι απαραίτητη καθώς συνεργάζεται με περισσότερα από 100 ένζυμα που βρίσκονται στα μάτια,

το συκώτι, τα νεφρά, τους μύες, το δέρμα, τα κόκαλα και άλλα όργανα.

Για να διατηρήσουμε την απαραίτητη συγκέντρωση ψευδαργύρου στο πλάσμα του αίματος είναι αναγκαία η τακτική λήψη του μετάλλου αυτού μέσω της διατροφής.

Ο ψευδάργυρος παίζει καθοριστικό ρόλο στην διατήρηση της καλής υγείας και λειτουργίας των οργάνων του σώματος.

Με τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια αποκαθίσταται η έλλειψη ψευδαργύρου διότι η μεταλλική σύνθεσή τους είναι πλήρως ισορροπημένη και βιολογικά αναγνωρίσιμη επιτρέποντας έτσι την επαρκή απορρόφηση και αφομοίωση αυτού του τόσο σημαντικού μεταλλικού στοιχείου.

Σύμφωνα με τον Δρ. Maurice Schiff, καθηγητή Ιατρικής του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Σαν Ντιάγκο, η εκπληκτική μεταλλική σύνθεση των φυκιών, μοιάζει να είναι ταυτόσημη με τις δομικές μονάδες της ίδιας μας της σάρκας και καταλήγει, "ακριβώς επειδή όλα τα στοιχεία περιέχονται στα φύκια στην κατάλληλη αναλογία, απορροφώνται άμεσα από τον οργανισμό μας."

Αξίζει να σημειώσουμε ότι τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια αποτελούν μια από τις πλουσιότερες πηγές κοβαλτίου, το κύριο συστατικό της βιταμίνης B12 καθώς επίσης και την πηγή της υψηλότερης συγκέντρωσης σε σίδηρο που γνωρίζουμε σήμερα. Έτσι, τα AFA βελτιώνουν την ποιότητα του αίματος και ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού σε μολύνσεις και ασθένειες.

Βιταμίνες

Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια έχουν την ισορροπημένη σύνθεση όσον αφορά τις βιταμίνες σε σύγκριση με τα υπόλοιπα φύκια. Διευκολύνουν την πέψη και την διαδικασία της αποβολής των άχρηστων ουσιών και ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού.

Έλλειψη ή ανεπάρκεια βιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε διαθρεπτικές διαταραχές ανάλογα με το είδος της βιταμίνης που λείπει από την διατροφή μας. Με ελάχιστες εξαιρέσεις, οι περισσότερες βιταμίνες δεν συντίθενται από τον ανθρώπινο οργανισμό. Λαμβάνονται μέσω της διατροφής ή συμπληρωμάτων διατροφής σε χαπιών.

Η βιταμινική σύνθεση των άγριων γαλαζοπράσινων φυκιών είναι πολύ ανώτερη οποιουδήποτε σκευάσματος πολυβιταμινών που κυκλοφορεί σε χάπια. Σε πρόσφατη έρευνα του Νοσοκομείου του Ya/e New Heaven αξιολογήθηκαν 257 διαφορετικές μάρκες πολυβιταμινών σε χάπια, διαπιστώθηκε ότι το 80% των σκευασμάτων ήταν ακατάλληλα, ατελή ή όχι ισορροπημένα.

Με τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια τα πράγματα είναι διαφορετικά: η εξισορροπημένη σύνθεσή τους σε βιταμίνες βρίσκεται σε πλήρη αρμονία με την ανθρώπινη βιοχημεία για την μέγιστη αξιοποίηση των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ. ΚΛΕΙΔΙΑ ΣΤΑ ΑΦΑ	
B1 (θιαμίνη)	Χολίνη
B2 (ριβοφλαβίνη)	Παντοθενικό οξύ (B5)
B6 (πυριδοξίνη)	Βιοτίνη
B3(νιασίνη)	
B12	Φολικό Οξύ
C (ασκορβικό οξύ)	E

Πρωτεΐνες - αμινοξέα

Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια αποτελούν μια εξαιρετικά πλούσια πηγή πρωτεϊνών (59%), σχεδόν ταυτόσημη με την περιεκτικότητα του ανθρώπινου οργανισμού σε πρωτεΐνες.

Η ποιότητα της πρωτεΐνης που περιέχεται στα φύκια ΑΦΑ είναι ανώτερη από τα περισσότερα είδη φυτικής ή ζωικής πρωτεΐνης και αποτελείται και από τα 8 απαραίτητα (βασικά) αμινοξέα - αυτά που δεν συντίθενται στον ανθρώπινο οργανισμό.

Είναι απολύτως απαραίτητο - για την καλή υγεία του δέρματος, των μαλλιών, των νυχιών, του εγκεφάλου, των συνδέσμων, των οστών, των δοντιών, των ορμονών, των αδένων και την λειτουργία των ενζύμων - να λαμβάνουμε τροφές που περιέχουν και τα 8 βασικά αμινοξέα.

Εάν λείπει έστω και ένα αμινοξύ τότε ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει πρωτεΐνες. Λόγω του ότι οι φυτικές πρωτεΐνες τείνουν να υστερούν σε ορισμένα αμινοξέα μερικοί χορτοφάγοι πιθανόν να υποφέρουν από ανεπάρκεια βασικών πρωτεϊνών.

Από την άλλη πλευρά, τα κρέατα, (ψάρι, κοτόπουλο, μοσχάρι και γαλοπούλα) συνήθως περιέχουν και τα 8 βασικά αμινοξέα προκειμένου να σχηματιστούν πλήρεις πρωτεΐνες.

Ωστόσο, όπως με σαφήνεια προκύπτει από μελέτες που διεξήχθησαν, οι ζωικές πρωτεΐνες αυξάνουν τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα αλλά και τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων όπως επίσης και τον υπερβολικό σχηματισμό βλέννας.

Επιπλέον, οι ζωικές πρωτεΐνες είναι κάπως δύσπεπτες. Στην περίπτωση που η πέψη των πρωτεϊνών είναι ατελής τότε δημιουργούνται τοξικές ενώσεις από τα βακτήρια.

Το είδος της πρωτεΐνης από την οποία αποτελούνται τα φύκια AFA ονομάζεται γλυκοπρωτεΐνη ενώ το κρέας και τα συνηθισμένα λαχανικά περιέχουν το είδος της πρωτεΐνης που ονομάζεται λιποπρωτεΐνη. Ο ανθρώπινος οργανισμός για να μπορέσει να χρησιμοποιήσει τις λιποπρωτεΐνες θα πρέπει να τις μετατρέψει σε γλυκοπρωτεΐνες. Εφόσον όμως τα φύκια περιέχουν γλυκοπρωτεΐνες ο οργανισμός δεν χρειάζεται να προβεί στην βιοχημική αυτή μετατροπή.

Κατά συνέπεια η λήψη των πρωτεϊνών που περιέχονται στα φύκια είναι πιο αποτελεσματική από βιοχημικής άποψης ενώ παράλληλα διατηρεί την μεταβολική ενέργεια.

Οι πρωτεΐνες των φυκιών AFA αφομοιώνονται από το σώμα μας σε ποσοστό 85% σε αντίθεση με τις πρωτεΐνες του μοσχαρίσιου κρέατος των οποίων μόνο το 20% είναι αφομοιώσιμο. Πλημμελής ή ελλιπή χώνευση των πρωτεϊνών όχι μόνο μπορεί να προκαλέσει τη δημιουργία τοξινών αλλά ακόμα μπορεί να καταστήσει την ίδια την πρωτεΐνη άχρηστη.

Τέλος, οι πρωτεΐνες των φυκιών AFA συμβάλουν στη θρέψη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος διότι αποτελούν πλούσια πηγή πεπτιδίων. Αυτά τα πεπτίδια είναι οι πρόδρομοι των νευρο-διαβιβαστών οι οποίοι μεταφέρουν τα μηνύματα από τον εγκέφαλο στους μύες και από τα διάφορα όργανα πίσω στον εγκέφαλο.

Ο εγκέφαλος, παρόλο που του αναλογεί μόνο το 2% του συνολικού βάρους του σώματος, χρησιμοποιεί στην πραγματικότητα το 20% των ενεργειακών αποθεμάτων του οργανισμού. Έτσι, το μυαλό πρέπει να τρέφεται ουσιαστικά κάθε λεπτό της ημέρας. Το νευρικό σύστημα και ο εγκέφαλος συνεργάζονται αρμονικά και βρίσκονται σε διαρκή επικοινωνία καθώς τα μηνύματα διαβιβάζονται ασταμάτητα.

Γι' αυτό σε περίπτωση που υπάρξει το παραμικρό πρόβλημα με κάποιο πεπτίδιο της πρωτεϊνικής αλυσίδας παρατηρούνται συμπτώματα όπως απώλεια μνήμης, πνευματική κόπωση ή νευρικές διαταραχές.

Ένζυμα

Υπάρχουν χιλιάδες ζωντανά, ενεργά ένζυμα AFA. Τα ένζυμα παίζουν πολύ σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας καθώς αποτελούν την "εργατική τάξη".

Τα ένζυμα μεταβολίζουν, χωνεύουν και αφομοιώνουν όλες τις ουσίες που εισέρχονται στον οργανισμό. Για παράδειγμα τα ζωντανά ένζυμα, διευκολύνουν την πέψη των τροφών, καταστρέφουν τις τοξίνες, τα λίπη και την κυτταρίνη και μεταβολίζουν το άμυλο και τις πρωτεΐνες.

Τα ένζυμα επιπλέον συμμετέχουν στην κίνηση των μυών, στην θρέψη των νεύρων, στην διέγερση του εγκεφάλου, στην αναπνοή, συνοδεύουν το ανδρικό σπέρμα και τα γυναικεία ωάρια, συμβάλλουν στην καταπολέμηση των ασθενειών και των μολύνσεων.

Η έλλειψη ζωντανών, ενεργών ενζύμων θα προκαλέσει κυριολεκτικά χάος στον οργανισμό μας. Δυστυχώς, πολλοί άνθρωποι δεν έχουν επαρκή ενζυμική δράση. Παρόλο που το πάγκρεας παρασκευάζει έναν συγκεκριμένο, περιορισμένο αριθμό ενζύμων για την πέψη, εξακολουθεί να υπάρχει η ανάγκη για συμπλήρωση με πρόσθετα ένζυμα τα οποία και λαμβάνουμε μέσω των τροφών όπως ωμά φρούτα και λαχανικά που είναι γεμάτα από ζωντανά, ενεργά ένζυμα.

Διατροφικά οφέλη

Η υγεία μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την πλήρη διαθεσιμότητα και απορρόφηση θρεπτικών ουσιών σε μορφή που να μπορεί ο οργανισμός μας να χρησιμοποιήσει. Ανεπάρκεια ακόμα και σε ένα θρεπτικό συστατικό μπορεί να προκαλέσει αλυσιδωτή αντίδραση που να πυροδοτήσει ανεπάρκεια σε πολλές άλλες θρεπτικές ουσίες.

Η ελλιπής απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό οφείλεται σε πολλούς βιοχημικούς και διατροφικούς παράγοντες όπως: αργός μεταβολισμός, περίσσια ανθυγιεινή βλέννα κατά μήκος των εντερικών τοιχωμάτων, τροφές πτωχές σε θρεπτικά συστατικά, κακή

λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Είναι πιθανόν ένας οργανισμός να λαμβάνει σε σταθερή βάση βιταμίνες ή μεταλλικά στοιχεία σε μορφή χαπιών, με μικρό ή χωρίς καθόλου όφελος εξαιτίας της κακής λειτουργίας του βιοχημικού συστήματος απορρόφησης θρεπτικών συστατικών. Αντίθετα από τα συμπληρώματα διατροφής σε μορφή χαπιών και τις περισσότερες από τις υπόλοιπες τροφές, τα AFA αφομοιώνονται από τον οργανισμό σε ποσοστό 90%.

Αυτό σημαίνει ότι τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια αναγνωρίζονται από τον οργανισμό σαν τροφή, απορροφώνται αποτελεσματικά και με ασύγκριτη ταχύτητα σε σύγκριση με τις περισσότερες φυσικές τροφές ή ίσως και μη φυσικές ουσίες.

Με τον τρόπο αυτό, ακόμα και στην περίπτωση που το εσωτερικό σύστημα απορρόφησης θρεπτικών ουσιών του οργανισμού δεν λειτουργεί κανονικά, τα φύκια που βιολογικά απορροφώνται τόσο εύκολα, μπορούν να επιφέρουν χειροπιαστά οφέλη.

Ως εκ τούτου τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια μπορούν να παίξουν πολύ σημαντικό ρόλο στην εξάλειψη των συνεπειών της κακής διατροφής.

Για παράδειγμα, σύμφωνα με ευρέως αποδεκτή μελέτη που αφορούσε σε εξαιρετικά υποσιτισμένα παιδιά και που διεξήχθη το 1994 υπό την αιγίδα του Κεντρικού Αμερικανικού Πανεπιστημίου το 79% των παιδιών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα έπαψαν να παρουσιάζουν συμπτώματα υποσιτισμού μετά από λήψη AFA για μόνο έξι μήνες. Επιπλέον, η NASA εξετάζει το ενδεχόμενο να χρησιμοποιηθούν τα φύκια ως πηγή τροφής για τις διαστημικές αποστολές.

Γίνεται κατανοητό ότι αυτό το είδος φυκιών αποφέρει ένα τεράστιο φάσμα από διαθρεπτικά οφέλη που κυμαίνονται από την απώλεια βάρους ως την βελτίωση της μνήμης και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και ακόμα περισσότερων θετικών επιδράσεων. Όλα αυτά τα οφέλη ανάγονται στο ποσοστό απορρόφησης και αφομοίωσης που τα διακρίνει.

Τέλος, είναι αξιοσημείωτο ότι οι Ρώσοι χρησιμοποίησαν τα φύκια για να αντιμετωπίσουν περιστατικά ασθενών που εκτέθηκαν σε ραδιενέργεια κατά την πυρηνική καταστροφή του Τσερνομπίλ.

Ακολουθούν περιληπτικά, τα διατροφικά οφέλη που προκύπτουν από την λήψη άγριων γαλαζοπράσινων φυκιών βασισμένα σε κλινικές έρευνες που διεξήχθησαν.

Ενισχυτικό μνήμης

Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια έχουν ωφελήσει πολλούς ασθενείς που παραπονούνταν για φτωχή μνήμη και αδυναμία συγκέντρωσης προσοχής.

Αυτό ίσως να οφείλεται στην μεγάλη περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνες και μεγάλο αριθμό νευροπεπτιδίων (διαβιβαστών του εγκεφάλου). Η έντονη διοχέτευση των θρεπτικών ουσιών που περιέχονται στα φύκια μπορεί να θρέψει αδύναμα νεύρα και έτσι να βελτιωθεί η εγκεφαλική λειτουργία και η μνήμη.

Η έκθεση του Κεντρικού Αμερικανικού Πανεπιστημίου το 1994 που αφορά στην κακή διατροφή των παιδιών του δημοτικού σχολείου αναφέρει ότι οι επιδόσεις των μαθητών σε ακαδημαϊκές εξετάσεις και διαγωνίσματα βελτιώθηκαν τρομερά μετά από δοκιμές με άγρια γαλαζοπράσινα φύκια.

Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος

Πολλοί άνθρωποι σήμερα υφίστανται τις συνέπειες εξασθενημένων ανοσοποιητικών συστημάτων.

Αυτό σημαίνει ότι το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού

που μάχεται μικροβιακούς παράγοντες και βακτήρια δεν λειτουργεί κανονικά.

Εάν δεν καταναλώνουμε και δεν απορροφά ο οργανισμός μας επαρκή ποσότητα ζωτικών θρεπτικών συστατικών τότε το ανοσοποιητικό μας σύστημα εξασθενεί. Όταν το ανοσοποιητικό μας σύστημα είναι εξασθενημένο είμαστε επιρρεπής σε μολύνσεις, κρυολογήματα, γρίπη και γινόμαστε ευάλωτοι στους ιούς. Παιδιά που συνεχώς υποφέρουν από κρυολογήματα εξελίσσονται σε ενήλικες με ενδεχομένως "υποχωρητικό" ανοσοποιητικό σύστημα.

Ενήλικες με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, μετά από εφαρμογή προγράμματος λήψης AFA

ανέφεραν λιγότερα κρυολογήματα, μικρότερο χρονικό διάστημα ανάρρωσης και μεγαλύτερη αντίσταση σε ιώσεις και γρίπη.

Το γεγονός αυτό πιθανόν να οφείλεται στην πλούσια σύνθεση των AFA σε θρεπτικά συστατικά όπως μεταλλικά στοιχεία, βιταμίνες, ένζυμα και πρωτεΐνες που είναι απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια έχουν ακόμα να επιδείξουν αντιμικροβιακή, αντιβακτηριδιακή δράση όπως επίσης και δράση κατά των ιών.

Τα φύκια περιέχουν υψηλά επίπεδα βιταμίνης C και άλλων αντιοξειδωτικών παραγόντων, βιταμίνη E, σελήνιο, ψευδάργυρο, Β-καροτίνη και νουκλεϊκά οξέα. Θεωρείται ότι η παραπάνω δράση των AFA οφείλεται στα σουλφολιπίδια, τη βιταμίνη B12 και τα νουκλεοτίδια που περιέχουν. Ωστόσο, είναι η υψηλή συγκέντρωση της Β-καροτίνης που ενεργοποιεί τον θύμο αδένα, ο οποίος μπορεί στην συνέχεια να ελέγξει το ανοσοποιητικό σύστημα αποτελεσματικά. Η Β-καροτίνη ενισχύει σημαντικά την άμυνα του οργανισμού και μπορεί να αναστείλει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων. Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια περιέχουν εκπληκτικά υψηλή ποσότητα Β-καροτίνης.

Ο Δρ. Hans Νίθριγ, διακεκριμένος Γερμανός καρκιнологός συνιστά Β-καροτίνη στους ασθενείς του. Ο Δρ. Charles Simone, συγγραφέας του βιβλίου "Καρκίνος και Διατροφή" συνιστά διαίτα υψηλή σε Β-καροτίνη λόγω της ανασταλτικής της δράσης έναντι του καρκίνου.

Ο Δρ. Simone δηλώνει πως "σύμφωνα με μελέτες του Αμερικανικού Υπουργείου Γεωργίας που αφορούσαν έρευνα σχετικά με την διατροφή του πληθυσμού παρατηρήθηκε ότι το Αμερικανικό διαιτολόγιο παρέχει ποσότητες Β-καροτίνης πολύ λιγότερες από εκείνες που συνιστώνται για την πρόληψη του καρκίνου". Ισχυρίζεται ότι η Β-καροτίνη μπλοκάρει την διαδικασία κατά την οποία ένα υγιές κύτταρο μετατρέπεται σε κακοήθες.

Θα έπρεπε, δε, να σημειωθεί ότι η Καροτίνη που περιέχεται τα φύκια AFA είναι εξαιρετικά ασφαλής και μη τοξική ουσία.

Επιθυμία για γλυκά

Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια είναι ιδανικά για να καταπολεμήσουν την μεγάλη επιθυμία για γλυκά και να κρατήσουν την υπογλυκαιμία υπό έλεγχο. Υπογλυκαιμία είναι η χαμηλή, κάτω από τα φυσιολογικά όρια συγκέντρωση σακχάρου στο αίμα, συνήθως λόγω ακατάλληλου διαιτολογίου. Τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας είναι τα ακόλουθα: ζαλάδα, πονοκέφαλοι, επιθυμία για γλυκά, κατάχρηση ορισμένων ουσιών και εξάρτηση, οξυθυμία, ατονία, σφίξιμο στο στήθος, σύγχυση, άγχος και διαρκές αίσθημα πείνας.

Η υπογλυκαιμία μπορεί να επιδράσει δυσμενώς στις εγκεφαλικές λειτουργίες εφόσον απαιτείται επαρκής τροφοδότηση του εγκεφάλου με σάκχαρα μέσω της κυκλοφορίας του αίματος. Το κλειδί για την εξασφάλιση της ισορροπίας του σακχάρου στο αίμα είναι η κατάλληλη διατροφή.

Ούλα που ματώνουν

Συναντάμε ανθρώπους που ματώνουν τα ούλα τους όταν χρησιμοποιούν οδοντικό νήμα ή όταν απλώς βουρτσίζουν τα δόντια τους. Η ουλίτιδα, δηλαδή ούλα που ματώνουν ή παρουσιάζουν φλεγμονή, είναι ένδειξη κακής υγείας του στόματος αλλά και του σώματος. Συνήθη αίτια: Βακτήρια, βλέννα, υπεραίμια, συσσώρευση τροφών.

Εάν δεν αντιμετωπιστεί, η ουλίτιδα μπορεί να εξελιχθεί σε περιοδοντίτιδα κατά την οποία τα ούλα βγάζουν πύον και υποχωρούν με αποτέλεσμα τα δόντια να μετακινούνται προκαλώντας ατροφία της γνάθου και εισβολή βακτηριδίων. Η στοματική υγιεινή είναι σημαντική προκειμένου να αποφευχθούν τέτοιες καταστάσεις.

Ωστόσο, στα περισσότερα περιστατικά ουλίτιδας ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη.

Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια καταφέρνουν να διορθώσουν το πρόβλημα σε διάστημα 4 έως 8 εβδομάδων ανάλογα με τη σοβαρότητα της κατάστασης.

Η έλλειψη βιταμινών C και E κάνει τα ούλα χαλαρώνουν. Ενώ, η ανεπάρκεια ασβεστίου, φωσφόρου, φολικού οξέως και νιασίνης συντελεί στην δημιουργία φλεγμονής των ούλων και στην κακή υγεία των οστών.

Τα AFA, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε χλωροφύλλη, παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη κατά της ανάπτυξης βακτηριδίων. Καθώς η χλωροφύλλη διασπά το διοξειδίο του άνθρακα και απελευθερώνει ενεργό οξυγόνο εμποδίζει την δράση των βλαβερών βακτηριδίων, αυτά τα βακτήρια αδυνατούν να δράσουν σε οξυγονωμένο περιβάλλον.

Τέλος, η υψηλή περιεκτικότητα των φυκιών σε Β-καροτίνη με τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές της συμβάλλει επίσης στην καλή υγεία των δοντιών.

Απώλεια βάρους

Τα AFA είναι η καλύτερη πράσινη σούπερ-τροφή για αντιμετωπιστούν περιπτώσεις παχυσαρκίας ή περιττών κιλών. Για όσους συνηθίζουν να καταναλώνουν πολύ κρέας, γαλακτοκομικά, αυγά και επεξεργασμένες τροφές τα AFA μπορούν να πετύχουν πολύ καλά αποτελέσματα. Τα λιπαρά οξέα και συγκεκριμένα αμινοξέα που περιέχονται στα φύκια συντελούν αποτελεσματικά στην απώλεια βάρους. Τα αμινοξέα των πρωτεϊνών που περιέχονται στα φύκια απορροφώνται εύκολα και σε συνεργασία με άλλες ενώσεις συντελούν στο να διατηρούνται τα επίπεδα της γλυκόζης σταθερά στο αίμα.

Δεδομένου ότι το αίσθημα της πείνας δημιουργείται όταν πέφτουν τα επίπεδα της γλυκόζης ή των αμινοξέων στο αίμα, με την διατήρηση αυτών των θρεπτικών συστατικών σε υψηλά επίπεδα μπορούμε να ξεγελάσουμε τον εγκέφαλο ότι δεν πεινάει. Σταθεροποιώντας τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορούμε να ελέγξουμε την όρεξή μας.

Επιπλέον, η υψηλή συγκέντρωση αμινοξέων μπορεί να επηρεάσει τους νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου και ιδιαίτερα εκείνους που ελέγχουν την όρεξη. Εάν υπάρχει ανεπάρκεια έστω και σε ένα αμινοξύ τότε παρατηρούνται στον εγκέφαλο χημικές διακυμάνσεις και διατάραξη των ισορροπιών.

Με άλλα λόγια όταν λαμβάνετε φύκια AFA στα πλαίσια ενός προγράμματος αδυνατίσματος, σε αρκετά υψηλές δόσεις, δεν θα έχετε τόσο έντονο το αίσθημα της πείνας λόγω των θετικών βιοχημικών αλλαγών που συντελούνται. Η περιεκτικότητα των φυκιών σε λιπαρά οξέα, και η ευρεία γκάμα των μεταλλικών στοιχείων, βοηθούν στην ρύθμιση του βάρους.

Τα φύκια AFA μπορούν επίσης να μειώσουν τις τοξίνες στον οργανισμό και την κατακράτηση υγρών που συνδέονται με την παχυσαρκία.

Συμπέρασμα

Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια αποτελούν μια εκπληκτική φυσική πηγή θρεπτικών συστατικών για τον οργανισμό. Περιέχουν εξαιρετικά υψηλά επίπεδα χλωροφύλλης, βιταμίνης B12, Β-καροτίνης, σιδήρου, πρωτεϊνών και πολλών άλλων συμπληρωματικών θρεπτικών συστατικών σε πλήρως αφομοιώσιμη μορφή.

Σαν αποτέλεσμα, συμβάλλουν στην αύξηση της ενέργειας στον οργανισμό, αποκαθιστούν τις διαταραγμένες ισορροπίες, οξυγονώνουν τα κύτταρα και εξασφαλίζουν σωματική και πνευματική υγεία. Τα AFA χαρακτηρίζονται από ιδιότητες που συντελούν στην ανακούφιση από συμπτώματα διαφόρων παθήσεων και ασθενειών.

Η πικρή τους γεύση επηρεάζει την καρδιά και τον εγκέφαλο συμβάλλοντας στην απομάκρυνση της

συσσωρευμένης βλέννας από τις αρτηρίες σταθεροποιώντας έτσι την αρτηριακή πίεση. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην εστίαση της προσοχής και να βελτιώσει την ικανότητα συγκέντρωσης. Ως αποξηραντική ουσία, τα AFA μπορούν να δεσμεύσουν την πλεονάζουσα βλεννώδη υγρασία από τους ιστούς καθιστώντας τους έτσι λιγότερο ευάλωτους στους ιούς, τα βακτήρια, τα παράσιτα και τους μύκητες.

Επίσης τα φύκια δροσίζουν τον οργανισμό ανακουφίζοντας έτσι από δυσκοιλιότητα, φλεγμονές, μολύνσεις και πυρετούς. Τα AFA είναι νευροδιεγερτικά και τροφοδοτούν τις νευρικές οδούς προς τον εγκέφαλο.

Καθιστούν τα αμινοξέα άμεσα διαθέσιμα στον εγκέφαλο διεγείροντας έτσι τους νευροδιαβιβαστές και επιτυγχάνοντας πνευματική οξύτητα και καλύτερη μνήμη.

Πολύ καλά αποτελέσματα έχουν διαπιστωθεί στην αναχαίτιση της ασθένειας Αλτσχάιμερ. Τα AFA έχουν αντικαταθλιπτική δράση και βελτιώνουν την διάθεση.

Η κατάθλιψη συχνά συνδέεται με ατονία του ήπατος - τα φύκια AFA βοηθούν τον οργανισμό να ξεπεράσει αυτό το πρόβλημα που οφείλεται στην φτωχή διατροφή.

Τα AFA συμβάλλουν στο να αποκατασταθεί η ισορροπία του pH στον οργανισμό εξουδετερώνοντας το όξινο περιβάλλον και καθιστώντας το πιο αλκαλικό. Με άλλα λόγια καθαρίζουν το αίμα. Η παρουσία τοξινών στο αίμα οδηγεί στην εμφάνιση ακμής και καλόγηρων (μεγάλα σπυριά με πύον), εκζέματος, αλλεργιών, και τελικά οξέωσης.

Όταν το αίμα δεν είναι υγιές τότε εμφανίζονται εκφυλιστικές ασθένειες όπως ο καρκίνος και η αρθρίτιδα και εξαπλώνονται στον οργανισμό. Τα φύκια δρουν και ως ήπια διουρητικά μειώνοντας την κατακράτηση υγρών ενώ ταυτόχρονα συντελούν στην απομάκρυνση των τοξικών μετάλλων καθαρίζοντας τα λεμφικά υγρά.

Τέλος, τα φύκια AFA έχουν ηρεμιστική δράση. Οι επεξεργασμένες πρωτεΐνες που περιέχουν καθώς και οι σύνθετοι υδατάνθρακες διατηρούν την ισορροπία σακχάρου στο αίμα τροφοδοτώντας τον οργανισμό με ενέργεια που διαρκεί. Τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια μπορούν να ωφελήσουν σχεδόν όλους τους ανθρώπους.

Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη διατροφική πηγή πλήρη σε θρεπτικά συστατικά σε έναν κόσμο όπου οι τροφές είναι φτωχές σε θρεπτική αξία. Αναζωογονούν τους πνεύμονες, καθαρίζουν τα νεφρά, και τρέφουν το γαστρεντερικό σύστημα.

Κυριολεκτικά αναδομούν τον οργανισμό και καθαρίζουν το αίμα.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε

www.supertrofes.gr