

ČUDESNA SUPERHRANA :
DIVLJE PLAVO - ZELENE ALGE

**Riznica hranjivih tvari koja
potiče zaštitni sustav,
krijepi mozak i
zaštićuje od bolesti**

Gillian McKeith, dr. phil.

ZAHVALJUJEM

svom životnom suputniku, dragom Howardu

Iz dubine srca i duše zahvaljujem na Tvom bodrenju, inspiraciji i posebnim riječima. Tvoja mi je pomoć omogućila podijeliti moju priču o algama s drugima. To je moj ostvaren san.

Neka se obilje Svijetlosti izlije na Tebe.
Sa svom mojom ljubavlju, Gillian.

ČUDESNA SUPERHRANA : DIVLJE PLAVOZELENE ALGE je namijenjeno samo u informacijske i obrazovne svrhe, a ne kao liječnički savjet. Molimo Vas da se posavjetujete s medicinskim ili zdravstvenim stručnjakom koji pozna Klamatske alge ako imate pitanja u pogledu svog zdravlja.

MIRACLE SUPERFOOD : WILD BLUE - GREEN ALGAE

Copyright (C) 1997 by Gillian McKeith, Ph. D.

Ni jedan dio ove knjige ne smije se umnožavati ni u kom obliku bez pismenog pristanka izdavača.

ISBN : 0-87983-729-2

Tiskano u SAD

Vodiče kroz dobro zdravlje objavljuje Keats Publishing, Inc.

27 Pine Street (Box 876)

New Canaan, Connecticut 06840-0876

N a p o m e n a :

Svi koji su pročitali ovu knjigu smatraju je jedinstvenom. Prevoditelj na hrvatski jezik je nepoznat iz razumljivih razloga. Bolje poznavatelje hrvatskog jezika učit će malo slobodniji prijevod teksta. Radi boljeg razumijevanja, često nespretno odabrane riječi (terminologija), mogu zasmetati jer knjiga nije lektorirana, ali u svrhu informacije biti će dovoljno razumljiva i vrlo korisna.

Pripremila i djelom uredila :
Dr. Zlata Jaška Blažina i suradnici iz Labina, ožujak 2004.

SADRŽAJ

	str.
ALGE I JA	5
ŠTO SU ALGE ?	6
PLAVO-ZELENE ALGE	7
ALGE IZ JEZERA KLAMATH	8
SADRŽAJ HRANJIVA (minerali, vitamini, proteini, encimi, pigmenti...)	10
PREDNOSTI PREHRANE	16
LOŠA APSORPCIJA	17
STIMULATOR PAMĆENJA	19
POBOLJŠANJE IMUNOG SUSTAVA	21
KISELI ORGANIZMI	22
ANEMIJA	22
POŽUDA ZA SLATKIM – HYPOGLYCEMIA	23
DESNİ KOJE KRVARE	23
STANJE KOŽE	24
PROTIV STARENJA	25
GUBITAK TEŽINE	25
TROVANJE TEŠKIM METALIMA	25
ZAMOR JETRE	26
DEPRESIJA	27
ANTIBIOTICI	27
SLUZNA ZASIĆENOST	27
STIMULATOR PROBAVE I BLAGI DUIRETİK	28
KANDIDIJAZA	29
DOZIRANJE	30
ZAKLJUČAK	31
RECEPTI LIJEČNICE dr. McKEITH	33
LITERATURA	34

PLAVOZELENI SPEKTAR

Ljekovite moći divljih plavozelenih algi uistinu imaju široki spektar: Među stanjima koja su ublažile su: upala kože, debljina (gojaznost), trovanje teškim metalima, potištenost, visok krvni tlak, Candida albicans gorostasnost, hipoglikemija i anemija. Dr. McKeith koja je poboljšala zdravlje svojih pacijenata i svoje vlastito, u ovoj knjizi objašnjava sastav ove superhrane, te kako je koristiti da bi se poboljšalo zdravlje.

Snaga im dolazi od Sunca

Skupljanje i koncentriranje sunčeve snage koja pomlađuje - plavozelena alga, prvi i najstariji oblik života na zemlji - začuđujuća hrana, pakirana s dovoljno hranjiva za pobjeđivanje čak i ozbiljnih pomanjkanja vitamina i minerala, ublažuje opsežan niz zdravstvenih problema.

Da bi se prikazalo kako koristiti alge, dr. McKeith nudi recepte za dijetalnu ishranu algama kao i kozmetičku pomoć glade lijepa izgleda.

NEŠTO O AUTORICI

Gillian McKeith, dr. phil. operativni je klinički stručnjak za prehranu u Ujedinjenom Kraljevstvu i direktor klinike McKeith Clinic u Londonu.

Ona upravlja kliničkim istraživanjima, objavljuje pronalaskе i liječi bolest prehranbenom biokemijom koja mnogo toga obuhvaća. Dr. McKeith udružuje ortomolekularne hranjive tvari, način ishrane i savjete u vezi načina ishrane, alergiju, testove s otrovnim metalima i biokemijsko testiranje. **Ona vjeruje da većina bolesti može biti izliječeno konzumiranjem prirodne hrane.** Dr. McKeith slovi kao živeći zdravstveni ekspert u Velikoj Britaniji za emisiju "Dobro jutro" na BBC-u. Glasoviti je stručnjak prehrane na ABC-u u emisijama "Mike & Maty Show" i "The Joan Rivers Show". Također je suradnica udruženog radio programa "Zdravlje diljem Amerike" kojeg emitira stanica WMCA u New Yorku. Uređuje stupce u narodnim i međunarodnim publikacijama i predstavlja se svojim "Osnovnim zdravim življenjem" u obliku radionica cijelom slušateljstvu diljem svijeta. Obrazovala se na sveučilištu u Edinburghu, u Pennsylvaniji, školi akupunktura u Londonu i na američkom Holistic College of Nutrition.

ALGE I JA

Kao klinički stručnjak za prehranu uvijek sam se ponosila jelima hranjivih živežnih namirnica dajući ih redovito stotinama pacijenata i pomažući im u ostvarenju optimalnog zdravlja. No, ipak sam imala jedan tajni nedostatak : malene bijele pjegice pojavljivale su se na mojim noktima. Laboratorijski su testovi otkrili moje sumnje da imam pomanjkanje mineralnog cinka.

Pomanjkanje cinka pridružilo se neplodnosti, problemima s kosom, kožom i noktima, lošem radu imunog sistema, te napokon sistematskim tegobama. Stoga sam pokušala upotpuniti svoje uzimanje tog vitalnog minerala. Kurom koja je trajala nekoliko godina kušala sam kapsule cinka, tablete, pilule, pa čak i tekući cink. Ništa nije djelovalo. Moje je pomanjkanje cinka trajalo, moji su nokti ostali prošarani najodvratnijim bijelim točkicama. Očito da moje tijelo nije apsorbiralo dodatke cinka. Znajući za opasnosti uslijed pomanjkanja cinka (osobito kad sam poželjela zatrudniti) otvorenih sam očiju potražila druge mogućnosti.

Otkriće je uskrsnulo na mojim kućnim vratima prije nekoliko godina; stvarno se dogodilo dok sam bila sudionicom u jednoj radio emisiji o narodnom zdravlju u SAD-u "Zdravljem kroz Ameriku". Intervjuirala sam jednog gosta koji je preživio podmukli napad **leukemije**. Nakon dvije recidive (treća bi se recidiva smatrala fatalnom) i radijacijske kemoterapije, taj je pacijent sam napustio bolnicu i okrenuo leđa svemu od konvencionalnog tretmana, koji ga, tvrdi, čini još bolesnijim. (Upamtite: nikada ne bih oprostila pacijentu koji boluje od leukemije da napusti bolnicu).

Deset godina kasnije, kao gost moje emisije bio je u studiju radiostanice , da nam kaže kako je sada izliječen od leukemije i da se osjeća kolosalno. Njegova je užasna bolest nestala. Upitala sam ga zašto je mislio da može odagnati recidivu na toliko dugo vrijeme. Odgovorio je: **"Postoji samo jedna stvar koju radim drugačije"**. Uzvratih: **" Koja je to stvar?"** Odgovorio je: **"Jedem nešto što se zove blue-green algae (plavo-zelene alge) iz jezera Klamath i to svaki dan. Nikada ne propustim to pojesti"**. Do tog trenutka nisam nikada čula ili slušala o toj plavo zelenoj algi, ali učinilo mi se da su me njegove riječi pogodile kao da se na mene sručila tona cigle.

Postavila sam si cilj: pronaći sve što mogu o divljoj plavo zelenoj algi; ona je sada postala mojom životnom opsesijom.

Kad sam je nabavila, kao dio mog režima u ishrani počela sam jesti te divlje plavo zelene alge iz jezera Klamath. U roku od tri (3) mjeseca bijele su pjegice s mojih noktiju izčezle. Također sam čvrsto odlučila uzimati plavo zelenu algu kroz čitavo vrijeme moje trudnoće. Svakog sam jutra napravila jedan algin napitak sastavljen od jabučnog soka, aloe vere (agave) i vode, pomješan s dvije čajne žličice blue green algae.

Svaki put kad sam pila tu mješavinu, osjećala sam da moje čedo i utroba ekspandiraju. Liječnici su bili zadivljeni kada je moja malena i lijepo građena tjelesna konstitucija rodila snažnu bebu od osam funti. Poslije poroda nastavila sam piti divlju plavo zelenu algu. Mnogo mjeseci kasnije još sam dojila; moj je ginekolog rekao da imam gusto majčino mlijeko poput kreme. Samo toj algi zahvaljujem na rapidnom oporavku, visokoj energiji i divnom razvoju djeteta. **Od tad sam postala vodećom svjetskom odvjetnicom divljoj plavoj zelenoj algi**, osobito pak algi Aphanizomenon flos-aqua iz jezera Klamath u Oregonu.

ŠTO SU ALGE ?

Malo gramatike....."Algae" je plural od "alga" i pravilno se tretira kao imenica u pluralu (množini): "Algae su " itd.

Ima trenutaka kada to doduše zvuči nespretno, nezgrapno i za lakoću mnogih čitatelja i moju osobnu ja ću upotrebljavati oblik u singularu kada to bude jednostavnije: "Blue green algae je odlična hrana". No, sada da razmotrimo što su ili što je alga.

Alge također poznate kao fitoplankton, jesu biljni život, živi biljni organizam bez korjena, lišća ili cvjetova. Procjenjuje se da postoji više od 25.000 vrsta algi. Većina su uglavnom morske alge u oceanima; ostatak čine slatkovodne alge. Vodeni cvjetovi, vodene mahovine, morsko bilje ili morske trave - sve su to oblici algi. Alge su različitih veličina, od sićušna pikoplanktona koji se mora 1.000 puta povećati da bismo ga mogli vidjeti, pa sve do gigantskih trava u oceanima koje imaju i do 50 m dužine. Sve su alge sastavljene od samodostatnih stanica. Na pr. ako otkinete jedan dio, taj će otkinuti dio kao i njegov prvotni dio još rasti. Nadalje, alge se mogu svrstavati po boji. Mogu biti plavo zelene, zelene, crvene, smeđe, zlatne, purpurne. Što je boja dublja, to je intenzivniji spektar biokemijskih spojeva. Vrući izvori nacionalnog parka Yellow-stone nazvani su "Posudama boja", zbog izrazitih boja koje stvaraju neprestana taloženja algi. Postoje vjerodostojne uvjerljive znanstvene i arheološke indikacije da su za vrijeme prvih 30.000 godina postojanja našeg ljudskog roda alge bile značajnim izvorom hrane. Civilizacije Asteka drevnog Mexica koristile su se i trgovale jestivim algama iz njihovih jezera. Alge su se često mješale s kukuruzom kako bi hranjivo oplemenile obrok. Postoje povijesni dokazi koji ukazuju na to da su drevne Inke Južne Amerike brali i jeli sirove alge. Sve do današnjeg dana pleme Kanembus još jede alge iz jezera Chad u Africi, baš kako su to radili i njihovi preci; alge se prostru s mrežama, osuše na suncu i oblikovane u male kolačiće prodaju se na tržnici glavnog grada N Đamene u Chadu i po čitavoj zemlji.

Alge se koriste za juhe, za umak, za sok, začim, smok - poput bistre goveđe juhe bujon. Djeca koja jedu alge iz tog su plemena zdrava, ne pokazuju nikakve znake neishranjenosti, za razliku od njihovih susjeda koji ne jedu alge, pa pate od različitih oblika loše prehrane. Neki znanstvenici podržavaju to da je na Bliskom Istoku za biblijska vremena hrana nazvana manom pripremana sa vrstama algi koje su izvađene iz Mrtvog mora. Nadalje, crvene alge baštine svoje ime i boju iz Crvenog mora ¹. Tisućama su godina kineski travari upotrebljavali alge u liječenju ljudi oboljelih od pomanjkanja vitamina i minerala. Na Dalekom istoku alge su medicinski poznate kao pomoć pri probavi.

SPAJANJE S KISIKOM

Alge postoje mnogo duže od čovjeka; one su zapravo početni oblik života na Zemlji. Prije postojanja algi Zemlja je bila neplodna pustinja s otrovnim plinovima, bez kisika. Alge su pomogle procesu stvaranja ambijenta prikladna za život životinja koristeći snagu Sunca za cjepljenje molekula vode, kombinirajući dio vodika s ugljičnim dioksidom. Biokemijska je reakcija omogućavala algama stvaranje svoje vlastite hrane iz okolnih plinova i minerala. Kisikova polovica molekula vode oslobodila se u atmosferu kao nusprodukt, stvarajući temelj za sav čovječji i životinjski svijet. Za svoj procvat, alge trebaju samo minerale, vodu i sunčevo svjetlo. Danas se tim čudesnim oblicima života propisuje do 80 % proizvodnje kisika na Zemlji ². Kad ne bi bilo algi, život kakav mi poznajemo prestao bi postojati.

PLAVO - ZELENE ALGE

Od obilja rodova i različitih tipova algi koje postoje, plavo-zelene se alge najviše razlikuju od drugih vrsta algi. Ima ih od 500 do 1.500 različitih vrsta.

Fosilni ostaci potvrđuju da su plavozelene alge najprimitivniji oblik svih algi. Dok su na tisuće drugih biljnih i životinjskih vrsta izumrle³, ove alge žive već četiri bilijuna godina.

Plavozelene su alge pouzdani preživjeli začetnici i utiratelji puteva života koji se brzo mijenjaju i prilagođuju svjetlosnim uvjetima, temperaturama, te fizikalnim i kemijskim promjenama, kako to nalaže okolina ili uvjeti ambijenta. Vjerojatno su one bile prvi organizmi u oslobađanju elementarna kisika u prvobitnu sterilnu planetarnu atmosferu. U evolucijskim ili razvojnim vremenskim granicama plavozelene alge (u znanosti poznate kao Cyanobacteria) predstavljaju sponu između bakterija i zelenih biljaka⁴. Zato je ovaj tip algi i jedno i drugo: biljka i zdrava bakterija. Ove alge i bakterije imaju i sličan sastav. Genetska struktura, aparat fotosinteze i respiratorni sistem nisu odijeljeni ili odvojeni unutarnjom membranom. "Informacija" u plavozelenim algama ili bakterijama, kao što je npr. kako proizvoditi enzime, kako probavljati antibiotike, kako obnoviti oštećene stanice i napokon kako zatamiti slobodne radikale, potpuno je dostupna (slobodni radikali napadaju druge molekule s kojima dolaze u dodir).

O plavozelenim algama i o bakterijama ponekad se govori kao o prokariotima (stanice koje nemaju pravu staničnu jezgru). Sve ostale alge i više razvijene biljke nazivaju se eukarionti (jezgra i pigmenti su ograničeni unutar zasebnih membrana). Znanstveni istraživač Daryl Kollmann piše u svojoj knjizi "Nada je molekula" o lakoći pristupa hranjivu profilu: "..... prijeko potrebne bakterije u vašem probavnom traktu pristupaju svim informacijama koje su sadržane u plavozelenim algama". Kollmannovo je mišljenje da "biološke informacije koje su naučile plavozelene alge rutinski, jesu informacije koje ljudski rod treba da bi preživio". Na pr., trebalo bi nam milijun godina za razvoj genetičke informacije koja bi nam omogućila prilagodbu prekomjernom zračenju; plavozelene alge prilagodile bi se tome za nekoliko mjeseci. Kada jedemo alge, imamo pristup toj informaciji i znanju o prilagodbi okolini koja nas okružuje, obrazlaže Kollmann.

Na jednoj višoj metafizičkoj razini, neki entuzijasti sa područja algi vjeruju u to da ako jedete plavozelene alge redovito, povezat ćete se s nečim praiskonskim i drevnim. Richard France, makrobiotičar savjetnik tvrdi: "Nije nezamislivo da su na finim vibracijskim razinama jedinstvene genetičke memorije poruke harmonije i mira pohranjene u algama koje su rasle nesmetano milionima godina u prastarom okruženju. Ta se informacija može nama prenositi na razini stanice, podržavajući sklad unutar naše vlastite stanične obitelji".

PODJELA ZNAČAJKI IZMEĐU BILJAKA, ŽIVOTINJA I BAKTERIJA

Plavozelene alge se razlikuju od ostalih algi i po tome što sudjeluju u podjeli raznih karakteristika s biljkama, životinjama i bakterijama, tj. imaju sa njima određene sličnosti.

Poput biljaka, one imaju sposobnost provođenja fotosinteze, ali one to čine daleko bolje od svake biljke. Specijalni algini pigmenti potiču pretvaranje svjetlosne energije u kemijsku energiju određenim valnim dužinama vidljive svjetlosti, na koju klorofil nije tako osjetljiv. Alge apsorbiraju energiju i dalje sve ide svojim putem do klorofila.

Nadalje, plavozelene su alge u strukturi slične životinjskim stanicama, jer jedne i druge imaju mekane, probavljive stanične stjenke građene od glikogena kojeg naše tijelo može koristiti kao hranu. Nasuprot tome, mnoge biljke imaju neprobavljive stanične stjenke. Dakle, budući da su stanične stjenke algi tako mekane i lako probavljive, ako ih redovito jedemo možemo od njih primiti sve hranjive tvari.

ALGE IZ JEZERA KLAMATH

JEDINSTVENOST I BESPRIMJERNOST KARAKTERISTIKA ALGI IZ JEZERA KLAMATH

Dakle, divlja plavozelena alga (Aphanizomenon flos - aqua ili AFA) iz jezera Klamath u državi Oregon, razlikuje se i različita je od većine algi. Ona je divlja, nekultivirana biljna hrana. Jedna je od nekoliko vrsta algi koje rastu divlje, u svom prirodnom podneblju, u vlastitoj prirodnoj postrojbini, jednoj od najbogatijih "hranjivih oaza" na svijetu. Za razliku od tog autohtonog i divljeg oblika plavozelenih algi, neke su alge izrasle umjetno u ljudskom rukom stvorenim ratarskim jezerima poput ribnjaka i bazena. Osebjuna i prirodna okolina u kojoj izrasta ova plavozelena alga ne može se ponoviti ni postići na takvim umjetnim farmama algi. Divlje su plavozelene alge potpuno oslobođene umjetnih sintetskih utjecaja. Budući da je AFA ponikla i izrasla tako čista i prirodna u vlastitoj divljoj postrojbini, ima i najblagotvornije djelovanje na ljudski organizam. Zato dokazujem i razvijam čvrsto uvjerenje **da je divlja AFA alga superiorna: - u svojoj prilagodbi, probavljivosti i apsorpciji;**

- kao izvor hrane i snage;
- u gustoći i kvaliteti hranjivosti;
- kao preventiva u pogledu bolesti.

Apsorpcija

Kao prvo, AFA alge imaju meku staničnu glukozu (glycoliprotein complex-protein vezan na ugljikohidrate) stijenki, što je za tijelo lako probavljivo, a to omogućuje brzu apsorpciju i asimilaciju vitalnih hranjiva. Većina umjetno uzgojenih algi i biljki imaju neprobavljive celulozne stijenke koje otežavaju ili čak onemogućuju apsorpciju. Divlja plavozelena alga anabolična je supstanca. To znači da njene organske spojeve čovječji organizam lakše asimilira, apsorbira, probavlja, metabolizira i iskoristi.

Snaga životne energije

Kao drugo, AFA alge intenzivno koriste za rast sunčevu svjetlost. Za svoje najproduktivnije vrijeme rasta one u Oregonu koriste ljetne mjesece. Ovo može objasniti zašto te alge obiluju tako visokim razinama klorofila. Biljna se energija prenosi iz klorofila direktno u hemoglobin u crvenim krvnim stanicama krvne plazme u krvi čovjeka. Crvene krvne stanice i plazma prenose biljnu energiju izravno u stanice i vezivno tkivo koji zatim istu odašilju čitavim čovječjim tijelom. AFA alge imaju zato mogućnost čišćenja krvi, sprečavati upalne procese i pomlađivati organizam.

Vezivanje dušika

I treće, AFA je poznata da veže dušik. To znači da alge udišu dušik iz zraka kako bi stvarale bogat izvor proteina, nukleinskih kiselina, dušičnih spojeva i drugih bitnih hranjiva. Ti spojevi obogaćuju tlo i okoliš, jer dušik djeluje baš kao prirodno gnojivo. Za razliku od AFA-e neke alge nemaju sposobnost pretvaranja dušika iz zraka, te mogu samo uspjevati u vodama u kojima su dušični spojevi već prisutni ili su pak umjetno dodavani.

Gustoća i kvaliteta hranjivosti

Četvrto, AFA je hrana koja je protkana hranjivim tvarima s visokim koncentracijama vitamina, minerala i ostalih važnih prirodnih supstanci.

Preko 95 % hranjivih tvari iz AFE organizam iskoristi u istom obliku. Vrlo je zastupljen vitamin B - complex, a naročito B2, B6 i B12. **Na pr., jedan gram divlje plavozelene alge sadrži više od preporučene dnevne doze vitamina B12 (skraćenica u literaturi: RDA - Recommended Daily Allowance). Vitamin B12 je važan za stvaranje crvenih krvnih**

stanica. On stanicama pomaže tako da se brže razvijaju do onog stupnja da vitamini B2, proteini, željezo i vitamin C mogu pravilno i dostatno vezati više kisika u stanicama. Pomanjkanje pak vitamina B12 u tijelu može uzrokovati smrtonosnu anemiju. Ograničena prehrana i slaba apsorpcija hrane mogu prouzročiti manjak vitamina B12. AFA ima najviši aktivni biljni izvor vitamina B12 i to u obliku kojeg tijelo može u cjelosti iskoristiti. AFA alge imaju 65 puta veći sadržaj B12 od morskih trava, te gotovo 700 puta više B12 od ostalih algi. B vitamini unutar AFA alge toliko su visoke kvalitete da mogu znatno podići razinu tjelesne energije, izdržljivosti i otpornosti. B vitamini pretvaraju ugljikohidrate u glukozu koju onda tijelo koristi za stvaranje energije. Mogućnost i sposobnost plavo-zelenih algi za dovoljnim pretvaranjem glukoze u energiju (putem B vitamina) može predstavljati najvažniji obol zdravlju. Nadalje, obitelj AFA algi **posjeduje širi spektar minerala** od bilo kojih zelenih algi. Dosad je među plavozelenim algama identificirano preko 40 makro i mikro minerala. Ovi su minerali vezani u koloidalnu matricu, što znači da su oni encimski spojevi. Takve konfiguracije ne mogu se sintetizirati.

Kolin, sastavni dio važan za fosfolipide u mozgu ne postoji kod većine plavozelenih algi, ali je prisutan u AFA algama (kolin - organska baza koja se nalazi u žuči i mozgu i ima fiziološke funkcije, op. prev.). **AFA je eliksir za mozak**, za razliku od drugih algi, te blagotvorno djeluje na sinhronizaciju mozga : naročito krijevi hipotalamus i hipofizu. U svom kliničkom istraživanju otkrila sam pacijente koji su pričali o svojoj poboljšanoj mentalnoj bistrini, boljem pamćenju i oštrijem vidu nakon što su jeli nekoliko mjeseci AFA algu. Mora se naglasiti da alga ima okus blage gorčine, oporosti. Prema tradicionalnoj kineskoj medicini gorke arome utječu na srčani sistem, pomažući i duhu da bolje djeluje. Victor Kubinskas opisao je to u svojoj knjizi "Preživjeti u 21. stoljeće" kao "duševno odzvanjanje i blaženstvo osjećanja". Taj tip osnaženja duha ne može se postići ni s jednom drugom algom.

AFA ima mnogo veću koncentraciju vitamina C od bilo koje druge alge. To je važno jer željezo treba sinergistički efekt vitamina C da bi se uredno asimiliralo u našem tijelu. **Sadržaj željeza divlje plavozelene alge jednako je impresivan**; sposobnost stvaranja kvalitete krvi na taj je način nenadmašna. Više od četiri šestine težinskog dijela AFA - e, dobiva svoj proteinski sadržaj iz atmosferskog dušika. AFA može imati čak "specijalna vibracijska polja". Dr. Gabriel Cousins ih opisuje kao "fina, organizirana energetska polja". Ova vibracijska energetska polja životna su vrela alge, za koja on vjeruje da imaju sposobnost regeneriranja duha, tijela i moći imuniteta. Dakle, više nego bilo koja druga alga, ovaj je rod divlje plavozelene alge savršeni dodatak hrani u nadoknadi hranjivih nedostataka u našoj normalnoj prehrani. Molim da upamtite, da kada govorim o "divljoj plavozelenoj algi" ja pritom mislim na Aphanizomenon flos-aqua (AFA) rod. Koristim ili upotrebljavam termine koji se mogu zamjeniti; jedina je razlika u tome da je jedan naziv biokemijski, a drugi su opći.

KLAMATSKO JEZERO

Jezero Klamath je jedno od najbogatijih izvora u svijetu divljih plavozelenih algi AFA, roda koji se u znanosti naziva Aphanizomenon flos aqua (AFA). Ovo se jezero smjestilo 3.000 stopa visoko, u gotovo nepristupačnim kaskadnim šumama Oregona, iznjedriviši najobilniju opskrbu s mineralima i elementima u tragovima. Ovo je mineralno blago rezultat masivnih vulkanskih erupcija koje su se događale prije nekoliko tisuća godina, prekrivši to područje milijunima tona mineralima obogaćenog vulkanskog pepela. Kroz mrežu od 17 rijeka, bujica i vodopada, pedeset tisuća tona tog pepela utječe svakog dana u jezero od 140 kvadratnih milja iz tog vulkanskog bazena širine 4.000 kvadratnih milja. To spektakularno jezero, svojim je jedinstvenim položajem izoliranosti postalo "lovište" hranjiva prirodno upakirane snage, samom čovjeku nemoguće da to kopira. **Plavozelena alga iz jezera Klamath raste divlje; oslobođena je neprijateljskih bakterija, teških metala, pesticida, herbicida, insekticida i fungicida** ⁸.

TOKSIČNOST

Istraživač algi dr. William Barry osobno je ispitivao mnoge cvatove porodice AFA iz jezera Klamath (također je ispitivao i iz drugih jezera), i nikada nije pronašao bilo kakvu toksičnost⁹. Rapalin izvještaj o istraživanju u "Časopisu primjenjene fikologije" (1993. g.) potvrdio je Barryev zaključak; ovaj izvještaj zanosno potvrđuje da porodica AFA algi nije niti u mogućnosti stvarati toksine. Daljnja potvrda i svjedočanstvo za njihovu pouzdanu sigurnost mora se pamtiti: stotine tisuća ljudi diljem svijeta trošilo je AFA alge bez ikakva traga toksičnosti¹⁰. Jedini period kada se AFA alge moraju opreznije koristiti je onda kada ste fizički vrlo slabi, mršavi, suhi i slabe konstitucije ili ste u trudnoći.

Postoje dva roda plavozelenih algi koje proizvode otrove u različito vrijeme: jedna se zove Anabaena-flos aquae i druga Microcystic aeroginoza. Nijedna se od te dve vrste ne skuplja komercijalno, pa je tako njihova potrošnja nemoguća.

Bit ove knjige počiva na netoksičnim i sigurnim AFA divljim plavozelenim algama.

SADRŽAJ HRANJIVA

AFA divlja plavozelena alga, najhranjivija je i savršeno usklađena najkompletnija hrana na svijetu. S obzirom na dinamički profil hranjiva najbogatije je vrelo ponaosob svake hranjive tvari u svom najčišćem obliku. Budući je tijelo prepoznaje kao hranu, ona je probavljiva preko 95 % asimilacijskog obroka (rate asimilacije). To znači, da je tijelo sposobno praktički iskoristiti sve ono što je u algi hranjivo. Kada uzimamo običan višenamjenski vitamin s mineralima, tijelo tada može apsorbirati malu dozu aktualne hranjive količine. **U svojoj kliničkoj praksi govorim svojim pacijentima da je važno ono što jedu; ali ono što stvarno apsorbirate i asimilirate je mnogo važnije.**

AFA plavozelena alga posjeduje izvanredno visok sadržaj vitamina, minerala, aminokiselina (kompletan protein) i živih enzima, a tu treba uključiti i kompletan aminokiselinski profil s 62 % sadržaja proteina poznatog po beta karotenu, antioksidantima i najpoznatijem prirodnom hranidbenom izvoru vitamina B12, te klorofil.

Sastav hranjivih tvari jela koje jedemo vitalan je jer određuje upravo količinu energije potrebne našem organizmu za razgradnju i preradu te hrane.

Što je hrana više prerađena to više i teže mora naše tijelo raditi. Što prokuhaniju hranu jedemo to se veći angažman postavlja na naš enzimski kvocijent. **Enzimi** su proteinske molekule koje probavljaju našu hranu i dovoljno je usitnjuju da bi prolazila kroz sićušne pore crijeva u krv. Moderna je ishrana tako lišena ključnih hranjivih tvari i enzima da bi pomogla razgradnju hrane i apsorpciju njezine kakvoće, tako da mi iscrpljujemo svoja tijela jednostavnom zloupotrebom jela. I to je razlog zašto se morate osjećati umorno poslije obroka, ili naduto, ili malaksalo s obzirom na energiju.

Posebna je energija potrebna za razgradnju i apsorpciju hrane koja je "prazna" ili oskudjeva hranjivim tvarima. Nadalje, energija se zahtjeva i u svrhu razgradnje i odstranjivanja pesticida i ostalih toksina (otrova) iz naše hrane i okoliša, te da ukroti razorne učinke visokog mentalnog stresa.

Konačan je rezultat svega prije spomenutog, slaba energija tijela i iz tijela slabo odstranjivanje toksina i raznih drugih štetnih tvari. Naš organizam zatim sprema ove neugodne prljave taloge u našim masnim stanicama, u krvotok i u naše ključne organe. Mi sami sebe trujemo i otimljemo svom tijelu snagu. Iscrpljivanje energetskih rezervi znači pridonosenje padu imuniteta i porast degenerativnih bolesti, čemu smo svi danas svjedoci.

MINERALI

Jedan od najvećih doprinosa plavozelenih algi AFA jest njen pun spektar minerala. **Minerali su okosnica za naš organizam, za naše tijelo; sudbonosni su za naše sveobuhvatno mentalno i fizičko dobro stanje.**

Kosti, zubi, miškulatura, krv, živčane stanice, tkiva i interne sekrecije, sve to sadrži razne količine minerala. Oni pak pomažu gradnji strukture kostura, reguliraju rad srca, dovode u sklad unutarnji tlak tekućeg dijela tijela, nervne reakcije, kao i dopremanje kisika iz pluća u tkiva. Minerali djeluju kao katalizatori za mnoge biološke reakcije unutar tijela, uključujući aktivnost mišića, probavu, metabolizam hranjivih tvari u hrani, te konačno i prijenos poruka živčanim sustavom. Minerali pomažu održavanje osjetljivosti ravnoteže vode u organizmu, omogućujući uredno funkcioniranje mentalnih i fizičkih procesa. Oni čuvaju i štite krv i tekućinu u tkivu od prevelike kiselosti ili alkalnosti, pa tako uravnotežuju pH vrijednost u tijelu. Minerali omogućuju drugim hranjivima dolazak u krvotok. Također pomažu kemijskim supstancama ulaznje i izlaznje iz stanica, kao i stvaranje antitijela. **Glavni problem s mineralima je ipak u tome što oni mogu u čovječji organizam dolaziti samo putem ishrane.** Pa ako je tako vaša ishrana ili prehrana oskudna, onda će i Vaš mineralni profil biti također siromašan. Nismo mi često lišeni minerala samo uslijed naše neodgovarajuće ishrane, već i zato što je većina zemljišta na kojima rastu naše plodine ozbiljno oskudne mineralima, a nekih specifičnih ni nema. Upamtite, naše tijelo ne može proizvoditi minerale; ako oni ne postoje u tlu, nema ih ni u plodovima biljaka, zacijelo ni u Vama. Glasilo vlade SAD-a vrlo je utjecajno ilustriralo taj problem kada su vodeća nadležna tijela i vodeći stručnjaci sveučilišta John Hopkins University, Yale, Columbia University i odjel SAD-a za poljoprivredu izvjestili, da u "99% Amerikanaca hrana oskudjeva u složenim mineralima. Uočljiv nedostatak svakog od važnih minerala obično rezultira bolešću. Svaki poremećaj ravnoteže, svako ozbiljno pomanjkanje jednog ili drugog elementa, ma koliko je mikroskopski zamjetljivo potraživanje tijela, može biti uzrokom naše bolesti, patnji i skraćanju našeg života" ¹².

**Tablica 1. Sadržaj minerala AFA alge
1 gram AFA alge opskrbljuje slijedećim mineralima:**

Bor	14,00 mcg	Molibden	3,30 mcg
Kalcij	12,70 mg	Nikal	5,30 mcg
Klor	0,47 mg	Fosfor	5,20 mg
Krom	0,53 mcg	Kalij	12,00 mcg
Kobalt	2,00 mcg	Selen	0,67 mcg
Bakar	4,30 mcg	Silicij	186,70 mcg
Fluorid	38,00 mcg	Natrij	2,70 mg
Germanij	0,27 mcg	Kositar	0,47 mcg
Jod	0,53 mcg	Titan	23,30 mcg
Željezo	0,37 mg	Vanadij	2,70 mcg
Magnezij	2,20 mg	Cink	18,70 mcg
Mangan	32,00 mcg		

To su prosječni podaci. Precizni iznosi hranjiva mogu varirati ovisno o šarži alge.

Gore spomenuti izvještaj vlade SAD-a objavljen je još 80-tih godina ovog stoljeća! Stvar se od onda drastično pogoršala. Stoga se u materijalu predlaže da se konzumira AFA plavozelena alga, pa se tako može potencijalno spriječiti, ispraviti, ublažiti i tretirati te mineralne neuravnoteženosti i nedostatke. **Niti jedan mineral ne može funkcionirati bez**

djelovanja drugih. Svaki mineral treba ostale minerale za dobro iskorištenje. Na pr. kalcij zahtjeva magnezij za svoju apsorpciju i asimilaciju. Osim toga, nedostatak ili pomanjkanje čak samo jednog minerala može prouzročiti ozbiljne deblanse vitamina. U mojoj liječničkoj praksi testovi su krvi otkrili da 98 % pacijenata koji su prvi puta došli k meni oskudijevaju u jednom ili više makro ili mikrominerala. Trudnice koje su došle u moj ured imale su pomanjkanje određenih minerala već na prvoj viziti. Ja to pomanjkanje minerala danas ispravljam s algom, a i s drugim komponentama ako je potrebno. Doziranje dovoljno minerala u ispravnu ravnotežu je kritično ako se osjećate dobro; činjenica je ipak da divlja plavozelena alga opskrbljuje tijelo hranjivom za savršenu ravnotežu minerala.

Divlja plavozelena alga sadrži sve bitne minerale u tragovima: bor, kalcij, krom, kobalt, bakar, željezo, magnezij, mangan, fosfor, kalij, natrij, cink i vanadij. Dok je alga u takvom prirodnom stanju, shvatljivo je da ona može sadržavati čak i druge minerale koji još nisu otkriveni ili identificirani. No, najznačajnije je ovdje to da su ti minerali u savršenoj ravnoteži za maksimum dobročinstava i pozitivna utjecaja na ljudsku biokemiju.

U mojoj je praksi najčešći manjak kojeg sam otkrila magnezij, dakle pomanjkanje magnezija. Magnezij je bitan dio mnogih probavnih sustava i metaboličkih procesa. Prema napravljenim studijama, 80 do 90 % stanovništva SAD-a oskudjeva u mineralu magneziju¹³. I dr. Mildred Seelig, jedan od vodećih autoriteta za ispitivanje magnezija u zemlji (uz dr. Williama Rea) ukazuje također da 90 % populacije oskudjeva u magneziju¹⁴. Ja sam mogla korigirati pomanjkanje magnezija upotrebom plavozelene alge. Na početku sam napomenula da sam patila od pomanjkanja cinka, pa makar sam i uzimala nadomjestak za cink. Cink je bitan mineral u tragovima kojeg organizam zahtjeva u većim količinama od bilo kojeg drugog minerala u tragovima, osim željeza. On je i bitan kofaktor potreban za više od 100 enzima u očima, jetri, bubrezima, mišićima, koži, kostima, testisima, kao i drugim organima. Da bi se održavale koncentracije cinka u plazmi potrebna su česta pritjecanja dijetalnog cinka¹⁶. Cink je i presudan u održavanju mnogih zdravih organa i funkcija u organizmu. Plavozelena AFA alga konačno je

korigirala moje pomanjkanje cinka samo zbog toga što je mineralni sastav alge bio savršeno usklađen i biološki upotrebljiv, omogućujući mome tijelu dovoljnu apsorpciju i asimilaciju tog ključnog minerala.

Prema dr. Mauriceu Schiffu, profesoru medicine na Sveučilištu u Californiji u San Diegu, izuzetan mineralni profil alge kombinirat će i urediti svoju mineralnu matricu tako da bude identična s gradbenim blokovima našeg vlastitog mesa. "Budući da je sve u svojoj urednoj proporciji, onda je uredno apsorbirano i od strane tijela"¹⁷, zaključuje on.

Valja zabilježiti da divlja plavozelena alga posjeduje jedan od najviših izvora kobalta, bitan mineralni dio vitamina B12, te jednu od najviših koncentracija željeza koliko je uopće poznato. AFA izgrađuje tako kvalitetu naše krvi i pomaže u otpornosti prema infekcijama i bolestima.

VITAMINI

Divlja plavozelena alga sadrži najsavršeniju ravnotežu vitamina, ako je usporedimo sa svim ostalim vrstama algi. Vitamini su jako važni za sam život. **Pomažu probavi i otpornosti prema bolestima.** Ako postoji pomanjkanje vitamina u našoj prehrani, dolazi do iscrpljenja organizma i niz drugih tegoba. Samo tijelo ne proizvodi vitamine, osim par iznimaka. Nih mora priskrbiti pravilna ishrana ili nadopuna raznim pilulama. Vitaminski sastav plavozelenih algi daleko je nadmoćniji od bilo koje multivitaminske nadopune ili nadomjestka pilulama.

U posljednjoj studiji na klinici Yale New Haven Hospital vrednovano je 257 vrsta multivitaminskih nadopuna raznih pilula. Studija je zaključila, da je 80 % vitaminskih pilula

neadekvatno, nekompletno ili neuravnoteženo. Suprotno tome, kod plavozelenih algi sastav i ravnoteža vitamina u savršenom su skladu s ljudskom biokemijom, te se na taj način mogu maksimalno i iskoristiti.

Tablica 2. Ključni vitamini u AFA algi

B1 (tiamin)	choline
B2 (riboflavin)	pantotenička kiselina (B5)
B6 (pyridoxin)	biotin
B3 (niacin)	folična kiselina
B12	E
C (askorbinska kiselina)	

PROTEINI / AMINOKISELINE

Divlja plavozelena alga AFA izuzetno je vrelo proteina (60 %), gotovo identično sa proteinskim sastavom čovjekova organizma. Kvaliteta proteina u AFA algi superiorna je većini ostalih biljnih ili životinjskih proteinskih izvora, izvedena je iz svih osam bitnih aminokiselina. Važna je za opće dobro zdravlje kože, kose, noktiju, mozga, ligamenata, kosti, zuba, hormona, spolnih žlijezda i encima; **dakle jedući alge jedemo hranu sa svih osam bitnih aminokiselina.** Nedostaje li samo jedna aminokiselina, tijelo ne može proizvesti protein. Pošto biljni proteini naginju pomanjkanju izvjesnih aminokiselina, zato i neki vegetarijanci mogu patiti od pomanjkanja ili nedovoljne količine osnovnog proteina. S druge strane, meso (uključujući ribe, piletinu, govedinu, puretinu) obično sadrži svih osam bitnih aminokiselina da bi se mogao oblikovati kompletan protein. No, studije jasno pokazuju da životinjski protein podiže kolesterol, povećava rizik oboljenja srca i oblikuje ili stvara obilnu sluz. Nadalje, životinjski je protein previše težak za probavljanje. Ako je pak proteinska probava nepotpuna, onda bakterije mogu stvarati otrovne spojeve. Protein AFA alge nazvan je glikoprotein, dok je mesni i biljni protein tipa nazvanog lipoprotein. U cilju potpunog iskorištenja, organizam mora pretvarati lipoproteine u glikoprotein. S obzirom da je alga već u obliku glikoproteina, tijelo ne treba činiti nikakvu biokemijsku pretvorbu. Prema tome, jedenje plavozelene alge biokemijski je djelotvornije i tako čuva metaboličku energiju. Protein u AFA algi jest 85 % asimibilan, u usporedbi s goveđim mesom gdje je stupanj asimilacije 20 % ¹⁹. Neprilična i nepotpuna proteinska probava goveđeg mesa pritom stvara toksine, ali i čini protein manje vrijednim.

Konačno, AFA protein pomaže u hranjenju moždanog i živčanog sustava, zbog alginog bogatog izvora aminokiselinskih peptida. Ovi su peptidi predvjesnik neurotransmiterima koji prenose poruke iz mozga određenim mišićima o od njih natrag mozgu. Premda mozak uključuje samo 2 % čitave tjelesne težine, on obično koristi 20 % tjelesnih energetskih izvora. Dakle, mozak mora biti hranjen neprekidno tokom čitavog dana. Mozak i živčani sustav neprekidno se sučeljavaju, jer su sve poruke povratne. Zato, ako dođe i do najslabijeg prekida u toj sponi amonokiselinskog peptida, možete doživjeti gubitak pamćenja, mentalni zamor ili jednostavno živčanu rastrojenost.

ENZIMI

U AFA algi postoje tisuće živih aktivnih enzima; encimi su presudni za život; oni su tjelesna radna snaga. **Encimi metaboliziraju, probavljaju i asimiliraju sve supstance koje ulaze u naše tijelo.** Na pr. živi encimi probavljaju hranu, uništavaju otrove, čak ruše masti i celulozu i metaboliziraju škrob i proteine. Uz to, encimi su uključeni u motoriku mišića, prehranjivanje živaca, stimulaciju moždanih funkcija, disanja, spajanja muške sperme i ženskih jajašca, suzbijanje bolesti, infekcije raznih oboljenja i još mnogo toga. Nedostatak živih aktivnih enzima osvećuje se haranjem i pustošenjem bolesti po vašem tijelu. Na žalost, većina ljudi ne posjeduje dovoljnu encimsku aktivnost. Premda gušterača proizvodi izvjestan ograničeni broj enzima za probavu, uvijek postoji potreba za dopunu tijela s dodatnim encimima²⁰.

Tablica 3. Aminokiselinski sadržaj AFA alge

bitno	polubitno	nebitno
isoleucin	arginin	alanin
leucin	histidin	aspartična kiselina
lysin		cystin
methionin		glutaminska kiselina
tryptophan		prolin
threonin		serin
phenylalanin		tyrosin
valin		

Dopunski encimi općenito su dobiveni putem hrane koju jedemo; sirovo voće i povrće pakirano je sa živim aktivnim encimima. Ipak, ti se aktivni dopunski encimi lako razore ako našu hranu kuhamo, pečemo, pržimo, faširamo ili čak smrjavamo. Nadalje, encime u organizmu razara stres, umor, razni kemijski zagađivači, čak i trudnoća, kao i izvanredno naporan režim vježbanja. Na taj način, tisuće živih aktivnih enzima u divljoj plavozelnoj AFA algi mogu doprinjeti zbiljski zdravijem životu.

PIGMENTI

Divlja plavozelena alga bogata je svim vrstama botaničkih pigmenata. Pigment je molekula sposobna apsorbirati valne dužine svijetla, te ih zatim reflektirati kao prepoznatljivu boju.

Klorofil

Istaknuti i opće poznati pigment je **klorofil**, zelena supstanca biljaka. Divlja plavozelena alga je veći izvor klorofila nego bilo koja druga biljka ili alga. Klorofil je duša i krv AFA alge. **U molekularnoj je strukturi sličan hematinu, crvenom pigmentu ljudske krvi koji prenosi kisik.** No, klorofil u svom staničnom središtu sadrži magnezij, dok krv sadrži željezo. Klorofil unutar alge je za ljudska bića snažno zasićen kisikom (oksigenator). Bez dovoljno kisika razvijaju se simptomi slabe energije, tromе lijeve probave i loš metabolizam. Dr. Otto Warburg, dobitnik Nobelove nagrade za psihologiju i medicinu 1931. g. zaključuje, da je pomanjkanje ili gubitak kisika glavni uzrok raka²¹.

Prvih godina Dvadesetog stoljeća klorofil je smatran presudnim oružjem protiv uobičajnih različitih zdravstvenih tegoba. Mnogi su ga liječnici koristili u postupku olakšavanja bolova, kožnih oboljenja, čireva, pa čak i kao sredstvo za osvježanje disanja. Ali nakon Drugog svjetskog rata klorofil su zamijenili kemijski antiseptici. Danas je zanimanje za klorofilom ponovno aktualno.

Taj je obnovljeni interes zaista opravdan. Dobročinstva kojima klorofil pridonosi zdravlju zaista su brojna: pomaganje tijelu u dobivanju više kisika, pomoć probavi, djeluje protiv upala, sprečava zarazu, smanjuje učinke zagađenja i ubrzava zacijeljivanje rana. Klorofil se može uzimati i u svrhu suzbijanja neugodna mirisa zadaha i tijela, djelujući pritom poput dezodoransa na vaše unutarnje organe. Doktorica filozofije, biokemičarka Liti Lee tvrdi: "Klorofil se javlja kao stimulator regeneracije oštećenih stanica jetre, te povećava cirkulaciju za sve organe širenjem krvnih žila. U srcu klorofil pomaže prenositi nervne impulse koji kontroliraju kontrakciju. Pritom poboljšava djelotvornost srčane snage usporavajući brzinu srca, a i svaka kontrakcija je pojačana u snazi " ²².

Klorofil kod AFA alge također pomaže uravnoteženju alkaliniteta s time što smanjuje kiselost u organizmu. Stres, prekomjerni protein i masnoća u hrani mogu učiniti vaše tijelo kiselim. Kada vaš sustav samo malo postane kiselim, povećava se slobodna radikalna formacija i oksidativno razaranje, pa time raste i rizik od bolesti. Prema dr. Julijanu Whitakeru: "Ozbiljnija posljedica kiselosti krije se u tome, što **kiselost uzrokuje mobilizaciju kalcija iz vaših kostiju** koji postaje tampon kiselosti, te vas na taj način učini više alkaličnim. I najmanje stanje kiselosti izazvano ili uzrokovano prekomjernim konzumiranjem proteina prvi je uzrok naše toliko rasprostranjene **osteoporoze**. Kalcij, koji je mobiliziran iz kostiju da bi ublažio ili neutralizirao tu prekomjernu kiselost, gubi se u mokraći". Dr. Whitaker vjeruje, da je konzumiranje plavozelene AFA alge s njenim visokim sadržajem klorofila prirodan i učinkovit način za korekciju ove prekomjerne kiselosti ²³.

Fikocijanini

Divlja plavozelena alga sadrži i mnoštvo drugih pigmenata uključujući i fikocijanine. **Fikocijanin** je pigment koji daje divljoj plavozelenoj algi svoju plavu nijansu; **to je i protein koji je predstavljen ili prikazan kao obuzdavalac stvaranja ili oblikovanja kancerogenih kolonija** ²⁴. Ovi različiti pigmenti djeluju u tijelu s čovječjim pigmentom bilirubinom, da bi održavali funkcioniranje jetre u optimalnom kapacitetu i pomagali u probavljanju aminokiselina. Fikocijanin pomaže i u skupljanju aminokiselina za formiranje neurotransmitera, a što može pojačati mentalni kapacitet. Ti specijalni pigmenti doprinose i urednom funkcioniranju ostalih metaboličkih procesa.

RNA / DNA

Divlja plavozelena alga sadrži otprilike 4 % **RNA/DNA (nukleinske kiseline)** i njih tijelo koristi za stvaranje novih stanica, te za rast tjelesnog tkiva. Našim se starenjem smanjuju razine RNA/DNA. Ako ne posjedujete dovoljno RNA/DNA, onda možete snositi posljedice: Oslabljeni imuni sistem i konačno prerano starenje. Loše navike s jelom, zagađenost i stres mogu iscrpiti vaš RNA/DNA kvocijent. Održavanje RNA/DNA na stalnoj ili postojanoj razini vrlo je važno ako hoćete **zaustaviti razaranje stanica, ojačati imunitet i regenerirati svoje tijelo**. Konzumiranjem divlje plavozelene alge iz nje će se više nadoknađivati izgubljeni RNA/DNA u vašem organizmu.

LIPIDI

Lipidi, ponekad naizmjenice nazvani esencijalne masne kiseline (a što ja zovem zdrave masti), visoko su predstavljeni u divljoj plavozelenoj algi. Ti su lipidi presudni za sam život i osiguravaju najkoncentriraniji izvor energije za organizam. Masne kiseline funkcioniraju kao prenositelji vitamina A, E i K i od važnosti su za pretvaranje biljnog beta karotena u vitamin A. Ovi lipidi hrane živce i krvne žile i podmazuju kožu i tkivo. Na taj način lipidi iz AFA alge mogu zaštititi kožu i druga tjelesna tkiva od sušenja i ljuštenja ²⁴. **Omega - 3 i Omega -6** esencijalne masne kiseline (EPA i gama-linolenička kiselina) poznate su u **pomaganju**

prevencije srčanih bolesti, smanjuju serum-kolesterol (loš) i povećavaju HDL (dobar) kolesterol.

BETA KAROTEN

Divlja plavozelena AFA alga je jedan od najpoznatijih prirodnih izvora beta karotena; njeni bogati stupnjevi klorofila doprinose istaknutom sadržaju beta karotena. Unutar divlje plavozelene alge djeluju zajednički klorofil i beta karoten. Klorofil aktivira encime koji stvaraju vitamine E i K. Ti vitamini pomažu da se karoten pretvara u vitamin A. Prednost korištenja beta karotena iz algi kao izvora vitamina A je njena netoksična osobina. Kada je zelena hrana koja sadrži beta karoten konzumirana, ona se u jetri pretvara u vitamin A koliko tijelu treba, dok je vitamin A iz životinjskih proizvoda potencijalno toksičan u vrlo velikim dozama. Divlja plavozelena alga, zahvaljujući svom visokom sadržaju klorofila, pretvorit će više od dva puta toliko karotena u vitamin A nego što bi to učinila neka druga vrsta hrane ²⁵. Dakle, uzimajući relativno male količine alge, **možete dobiti s beta karotenom relativno visoke iznose pojačanja imuniteta.**

Beta karoten iz divlje plavozelene alge je snažan antioksidans i zaštitnik protiv infekcija, čuva od poremećaja u koži, **noćne sljepoće**, zagađenja okoliša, alergija, starenja i poremećaja ili lošeg funkcioniranja imunološkog sistema. Dvadeset pet godina istraživanja diljem svijeta potvrđuje, da ljudi koji jedu hranu bogatu beta karotenom manje oboljevaju od raka pluća, želuca, crijeva, mjehura, maternice, jajnika i kože ²⁶.

AFA je jedna od nekoliko vrsta hrane koja sadržavaju oba oblika beta karotena, cis-formu i trans-formu. (Sintetski beta karoten nađen u dodacima i korijenju povrća jest trans-forma, voće i povrće sadrži cis-forme). Kada se oba oblika jedu zajedno, stupanj apsorpcije beta karotena može biti veći za više od deset puta nego što je slučaj ako se jede samo u obliku trans-forme ²⁷.

SLOŽENI UGLJIKOHIDRATI

Složeni su ugljikohidrati nađeni u divljoj plavozeljenoj algi odmah upotrebljivi za naše tijelo. Sadržaj ugljikohidrata smjesta je upotrebljiv i za pretvorbu u energiju. **Ugljikohidrati su glavni izvor energije za sve tjelesne funkcije (za sve funkcije organizma).**

PREDNOST ISHRANE

Gotovo 98 % pacijenata koje intenzivno promatram u mojoj kliničkoj praksi imaju pomanjkanje jednog ili više minerala ili vitamina. K tome, naše zdravlje ovisi i o potpunoj iskoristivosti i apsorpciji hrane u obliku kojeg naše tijelo može korisno upotrijebiti. Postoje mnogi biokemijski i nutricionistički razlozi za eventualnu lošu apsorpciju hranjiva, a to su:

1. tromo tijelo;
2. prekomjerna nezdrava sluz duž stijenki tankog crijeva;
3. pomanjkanje hranjivih tvari u jelu;
4. loše funkcioniranje probavnog sistema.

Moguće je da neka osoba dosljedno uzima vitamine ili mineralne dodatke u pilulama s malo ili ništa prepoznatljivog korisnog učinka ako sistem biokemijske apsorpcije u tijelu zataji u

urednom funkcioniranju. Za razliku od raznih dodataka u obliku pilula kao i većine ostale hrane, AFA alga je više od 90 % asimilabilna. To znači da se alga koju tijelo prepoznaje kao hrana apsorbira s nenadmašnom učinkovitošću i brzinom kada se ona uspoređi s većinom ostalih prirodnih ili umjetnih supstanci. Na taj način, čak ako kod neke osobe sistem interne apsorpcije funkcionira loše, **alga je biološki tako asimilabilna** da se usprkos svega mogu dobiti očigledne koristi i prednosti. Iz tih bi razloga divlja plavozelena alga mogla odigrati glavnu ulogu u eliminiranju loše ili pogrešne ishrane. Na pr., stručna studija na nekolicini loše hranjene djece koja je izrađena pod pokroviteljstvom Središnjeg Američkog sveučilišta (1994), otkrila je da 79 % te djece nakon šest mjeseci konstantnog konzumiranja algi nije poslije tih šest mjeseci dulje vrijeme pokazivala simptome loše ishrane²⁸. Nadalje, NASA je proučavala algu kao mogući izvor hrane za svemirske misije²⁹. Pokazalo se da ova alga pruža jedan toliko širok spektar hranjivih dobročinstava, kao što su gubitak na težini, bolje pamćenje, jačanje imunog sistema i još niz drugih stvari; i sve to u okvirima izvanredne asimilacije i apsorpcije. Konačno, zanimljivo je zabilježiti i to, da su Rusi koristili algu u liječenju pacijenata izloženih radijaciji u Černobilskoj nuklearnoj katastrofi³⁰. U daljnjem tekstu, donosim sažetke tih alginih potencijalnih nutricionističkih koristi, koje se temelje na mojem kliničkom istraživanju i kliničkim ispitivanjima i proučavanjima određenih slučajeva, a također i na nekim drugim izvještajima o istraživanjima.

LOŠA APSORPCIJA

Često se kaže: Vi ste ono što jedete. Vi to niste. **Međutim, u stvarnosti, Vi ste stvarno ono što probavljate i što apsorbirate. Vi možete jesti ono za što mislite da je visoko kvalitetno hranjivo jelo, te da gutate najhranjivije dodatke u obliku pilula, ali ako ne probavljate i ne apsorbirate ono što jedete, nećete uživati u dobrobiti optimalnog zdravlja.** Nekompletni ili pogrešni probavni procesi mogu dovesti do najrazličitijih kroničnih poremećaja. Smatra se da 80 % bolesti može biti uzrokovano nepriličnom i neadekvatnom probavljenom hranom i njenim toksičnim nusproizvodima koje organizam apsorbira. Znaci slabe apsorpcije hranjivih tvari mogu se odražavati u nadutosti, vjetrovima, lošoj probavi ili probavnim smetnjama, gubitku kose, proljevu, začepjenosti stolice, umoru mišića, alergijama, pa čak i u promjenljivom raspoloženju. U svom kliničkom istraživanju otkrila sam da AFA plavozelena alga pomaže i popravlja lošu apsorpciju, te napokon i lošu prehranu. Na pr.: testovi na mojoj klinici u Londonu McKeith Health Clinic of London (Zdravstvena klinika McKeith, London), otkrili su vrlo rasprostranjeno pomanjkanje značajnih minerala kod mnogih osoba. Čak štoviše, da bi funkcionirali optimalnim kapacitetom minerali moraju biti prisutni u organizmu. Poslije propisanih načina hranjenja AFA algom, stanje se većine minerala u tijelu znatno povisuje, obično do normalnog stupnja. Nikad nisam mogla postići takve rezultate upotrebom dodatnih pilula raznih izoliranih minerala. U slučajevima kada pacijenti pate od prekomjernosti određenih minerala, alga također ispravlja te neuravnoteženosti. **Čini se da AFA alga ima sposobnost uspostavljanja ravnoteže u samoj biokemiji organizma.**

Klinički slučaj obrade: gospođa Simone, pacijentica, 62

Gospođa se Simmeone žalila zbog slabe energije, pucanja noktiju, probavnih smetnji i gubitka kose. Mučila ju je i **osteoporoza**. Nije mogla obavljati zadatke u službi, jer jednostavno "nije imala energije". Različiti testovi na našoj klinici otkrili su slijedeće stanje kod g. Simmone:

	prva vizita	nakon 4 mjeseca	nakon 8 mjeseci
olovo	visoko	niže, ne još normalno	normalno
kalcij	nisko	nisko, ali poboljšano	normalno
magnezij	nisko	nisko, ali poboljšano	normalno
krom	nisko	normalno	normalno
cink	nisko	normalno	normalno
selen	nisko	normalno	normalno
željezo	nisko	normalno	normalno
vanadij	nisko	normalno	normalno

Sam program krenuo je s jednim gramom alge dnevno, penjući se do 10 grama, a zatim smanjujući ga na dva grama. Gospođa je Simmona održavala svoju mineralnu razinu uzimajući 4 kapi dnevno tekuće alge. Prva promjena koju je zabilježila bila je povećana razina energije. Izjavila je: "Nikada nisam znala što je energija dok nisam počela koristiti plavozelenu algu". Cerebralni je stimulans također bio vrlo zamjetljiv. Rekla je da sada misli bistrije i bolje pamti detalje.

Komentar: U početku je g. Simmona pokazivala nisku razinu **kalcija**, najpotrebnijeg minerala u našem organizmu. Naime, kalcij je potreban za razne procese u organizmu, kao što su živčane i mišićne radnje, za metabolizam vitamina D, te za zdravlje kosti i zuba. Organizam krajnje teško apsorbira kalcij; većina ga ljudi asimilira, ali ne više od 20 - 30 % redovnih nadopuna ili dodataka. Nasuprot tome, kalcij sadržan u divljoj plavozelenoj algi u potpunosti se apsorbira i asimilira³¹.

Studija kliničkog slučaja: Dorothy, pacijentica, 35

Od sedamnaeste godine, a nakon iznenadnog oboljenja žlijezda, Dorothy je stalno imala problema s noktima: nokti su bili lomljivi, pokriveni bijelim točkicama i lako su pucali. Ovo je stanje poznato kao leukonykia i često je povezano s **pomanjkanjem cinka i lošom apsorpcijom**. S 35 godina starosti Dorothy je došla na moju kliniku žaleći se da se problem s noktima povećava i da je sada **popraćen prekomjernim ispadanjem kose**. Testovi krvi i analiza minerala u kosi otkrili su niski stupanj B12, folata i cinka. Godinama je Dorothy iskušavala sve tipove hranjiva uključujući multivitaminske komplekse, komplekse B vitamina, te 4 različita tipa cinka (tekućine, kapsule, tablete i pilule). Dorothy je bila negativno iznenađena nalazom testova krvi i **analizom kose** u smislu pomanjkanja cinka nakon svih godina nadohrane. Ona jednostavno nije apsorbirala cink i ostale hranjive sastojke i minerale. Apsorpcija cinka može varirati od cca 20 do 40 % konzumiranog cinka.

Dorothy program algi

- 1. do 2. tjedan : 1/2 čajne žlice dnevno (1/2 g);
- 3. do 4. tjedan: 1 čajna žlica dnevno (1 g);
- 5. do 8. tjedan: 2 čajne žlice dnevno (2 g);
- 8. do 12. tjedan: 2 pune čajne žlice dnevno (4 g);
- 13. do 16. tjedan: 2 pune čajne žlice dva puta dnevno (8 g);
- 17. do 21. tjedan: smanjena doza na dve čajne žlice dnevno (2 g);
- pacijent je sada na jednoj čajnoj žlici dnevno (1 g).

Nakon šest tjedana na mom programu algi, Dorothyne su bijele točkice na noktima počele blijediti. Nakon 16 tjedana bijele su točkice sasvim nestale; **kosa više nije ispadala**.

Pacijentica također za sebe tvrdi da ima više energije, te da je nedavno zatrudnjela nakon 4 godine neuspjelih pokušaja.

Komentar: Premda je Dorothy godinama trošila različite oblike cinka, očito da taj važan mineral ona jednostavno nije apsorbirala. Pomanjkanje cinka je povezano s održavanjem tjelesnog tkiva, seksualnom funkcijom, reproduktivnim sistemom, imunitetom i detoksifikacijom. Istraživanje sada pokazuje da je cink vjerojatno uključen u više tjelesnih funkcija nego bilo koji drugi metal. Premda su doze različitih hranjiva u algi relativno niske, **količina apsorpcije i sposobnost tijela u pretvaranju tih hranjiva odskaču od drugih vrsta hranjiva.**

MJEHURIĆI, PLINOVI, NAPUHANOST

Mjehurići, plinovi, vjetrovi, nadutost, mučnina, osjećaj težine, proljev, vodena stolica, **začepljenje stolice**, crijevna iritacija i probavne smetnje, sve su to znakovi onoga što ja zovem "potpomaganje proniknuća tijela". AFA plavozelena alga može biti od velike pomoći pri ispravljanju ovih tipova problema.

Klinički slučaj: Gospodin Richards, pacijent 46

Gosp. Richards je na kliniku McKeith došao prije šest mjeseci. Pacijent se žalio na neprestanu nadutost, plinove i vjetrove. Ti su simptomi bili često praćeni mučninom, proljevom i probavnim smetnjama. Gospodin se Richard osjećao pretjerano mlitavo, umorno i s oslabljenom motivacijom. Odrastao je na mesu i krumpiru s obiljem mliječnih proizvoda i rafinirane konzervirane hrane. Terapiju smo odmah počeli s divljom plavozelenom algom, sa jednom čajnom žličicom prije svakog obroka. U biti, njemu su bili potrebni **probavljivi encimi** kojih u plavozelenoj algi ima na stotine. Testovi stolice su pokazali da je patio od insuficijencije pankreasa (pomanjkanja izlučevine gušterače), te debalansa zdrave flore. To je značilo da je **gušterača**, organ koji proizvodi encime za probavljanje hrane, iscrpljena. Zato se encimi ne proizvode u dovoljnim količinama, pa ne uspijevaju dospjeti u želudac i crijeva gdje se mora odvijati probava. Konačni rezultat: hranjive tvari nisu apsorbirane. Nadalje, gosp. Richard je uglavnom jeo kuhanu hranu. Kuhanjem se u hrani razaraju skoro svi probavljivi encimi.

Izdvojila sam plavozelenu algu zbog njena snažnog djelovanja. To je djelovanje **koje može znatno poboljšati probavu** ukoliko gorkost potiče vaše okusne pupoljke na jeziku, aktivira membrane gastrointestinalnog trakta i potiče živce u vašem tijelu da proizvode više izlučevina za pomoć probavi. Hranjive tvari iz jela koje jedete mogu se tako bolje apsorbirati. Divlja plavozelena alga opskrbljivala je gospodina Richardsa s više nego dovoljno odgovarajućim razinama aktivnih enzima, sa B6, cinkom i ostalim sadržanim B vitaminima koji također pomažu u stimuliranju stvaranja tih važnih enzima koji su i te kako aktivni u probavljanju hrane. Gosp. je Richards pravilno slijedio moje preporuke o kombiniranju svoje ishrane kako bi podigao svoju probavu do optimuma. (tj. voće posebno, posebno škrob i posebno proteine). Nakon šest mjeseci gosp. se Richards riješio nadutosti i plinova. **Testovi stolice** sada pokazuju zdravu crijevnu floru i normalnu aktivnost gušterače. Popratni učinak svih njegovih napora bio je gubitak na težini za 30 funti.

STIMULATOR PAMĆENJA

Divlja plavozelena alga je pomogla mnogim pacijentima koji su se žalili na slabo pamćenje i pomanjkanje koncentracije. Ovo je vrlo vjerojatno zbog visoko upotrebljiva sadržaja proteina i velikog broja neuropeptida (moždanih transmitera ili predajnika) koji prolaze kroz barijeru moždane krvi.

Intenzivna opskrba hranjivim tvarima prisutnim u algi može hraniti oslabljene živce i tako poboljšati funkciju mozga i pamćenja. Izvještaj Sveučilišta Srednje Amerike (1994) o neishranjenoj djeci u osnovnoj školi, potvrdio je da su školski rezultati i ispitni bodovi silno poboljšani nakon pokusa s divljom plavozelenom algom²⁸.

U časopisu ortomolekularne medicine (1985) dr. Gabriel Cousins izvješćivao je o pozitivnim učincima divlje plavozelene alge u funkciji mozga, kao i o dvoje pažljivo praćenih pacijenata. Svaki je pacijent dijagnosticiran Alzheimerovom bolešću, degenerativna oboljenja mozga. Dr. Cousins kaže da je on "osobno posvjedočio povećanje kvalitete moždane funkcije" u oba slučaja.

Jedna 66 godišnja žena sa sedmogodišnjom poviješću bolesti pokazivala je djelomičan preokret svojih simptoma nakon šest mjeseci uzimanja divlje plavozelene alge. Ona je mogla bolje komunicirati, pratiti televiziju, razumjeti što se događalo i napokon oblačiti se. Nezin duh, humor i svijest popravili su se do nevidene mjere. Nije bilo nikakve promjene u dugoročnom pamćenju, ali kratkoročno se pamćenje osjetno popravilo.

Drugi pacijent, jedan 64-godišnji pravnik koji je patio tri godine od Alzheimerove bolesti "naglo je slabio", izvješćuje Cousins, dok senilnu degeneraciju nije zaustavilo uzimanje divlje plavozelene alge. Dr. Cousins ukazuje, da "je moguće privremeno zaustavljanje progresije Alzheimerove bolesti, djelomičan obrat u bolesti ili čak i pomoć u sprečavanju iste". Normalno da bi bila potrebna opsežnija studija da bi se potvrdile definitivne izjave o učinkovitosti divlje plavozelene alge u smislu Alzheimerove bolesti".

Nadalje, dr. Cousins ističe u svojoj knjizi "Duhovna ishrana i dugina hrana" da "Aphanizomenon flos-aqua algae oživljuje duhovnu funkciju mozga kod 70 do 80 % onih koji je konzumiraju". U mojoj kliničkoj praksi gotovo svaki pacijent koji troši divlju plavozelenu algu govori mi da može mentalno raditi više na dulji vremenski period i da mu se pamćenje konačno popravija. Istraživač s područja medicine Tom Warren piše u svojoj knjizi "Suzbijanje Alzheimerove bolesti" da je divlja plavozelena alga integralni dio njegova programa ishrane.

Warren uvjerava, da pacijenti koji pate od Alzheimerove bolesti nemaju dovoljno proteina u mozgu. Protein u divljoj plavozelenoj algi visoke je kvalitete i u potpunosti se može asimilirati. AFA alga također sadrži choline (kolin, organska baza koja se nalazi u žuči, mozgu i ima fiziološke funkcije), B vitamin koji osnažuje, krijepi mozak. Prema Sherry Rogersu, doktoru medicine, pomanjkanje mangana je jedan od potencijalnih uzroka prerane staračke senilnosti; divlja plavozelena alga može ispraviti i spriječiti pomanjkanje mangana. Konačno, međunarodno glasoviti ortomolekularni istraživač Abram Hoffer naglašeno je potvrdio da je većina slučajeva prave senilnosti rezultat produljenog i podmuklog pomanjkanja hranjivih tvari.

Klinički slučaj: Mary, pacijentica, 16

Ne morate patiti od Alzheimerove bolesti, a da vam bude potreban stimulator memorije. Kada je Mary došla na kliniku McKeith patila je od poteškoća kratkoročnog pamćenja, problema vezanih na konfuziju i koncentraciju. Mary je **spremala prijemne ispite za fakultet**. Rezultati ispita su pokazali da su slabiji nego što bi trebali biti, prosječni i nedovoljni za sveučilište. Maryini učitelji su znali da ona nije ispunila testove na ispitu adekvatno njezinoj sposobnosti. Pacijentica mi je rekla da jednostavno nema mentalne energije za studij. Drugi su simptomi uključivali glavobolje, probleme s kožom, česte infekcije, nezdravo opće stanje i osjećanje, te uz to i stres. Normalno, veliki pregalac kakva je bila Mary, rasipala je svoju snagu u izvanškolskim aktivnostima. Osjećala je pomanjkanje snage i za te aktivnosti.

Analiza krvi pokazala je nizak kalcij, magnezij, cink i vanadij. Profil aminokiselina otkrio je da je sadržaj nekoliko aminokiselina vrlo nizak. Testovi urina pokazali su malu virusnu infekciju i debalans u kiselosti lužine. Za Mary sam odmah pripremila program plavozelenih algi. Počeli smo sa samo jednim gramom dnevno. Nisam je htjela forsirati, jer nikada do tada

nije uzimala hranjive dodatke. Polako sam povećavala dozu do 4 grama dnevno u razdoblju od 4 tjedna. U slijedeća dva mjeseca udvostručila sam dozu na 4 grama dva puta dnevno. Uz to Mary je provodila i neke od mojih dijetalnih preporuka uz dodatnu enzimsku potporu probavi. Mary je u tom razdoblju bila u pripremi svojih zadnjih ispita. Rekla mi je da su njene ocjene "dramatično porasle". Da joj je "um bistriji". Da joj "utroba funkcionira pravilno i da je glavobolja prestala". Koža joj je postala glatka. Prije uzimanja algi menstrualni su joj ciklusi od trinaeste godine bili bolni i teški; sada su mnogo lakši i gotovo bezbolni.

Moj komentar: bolna se menstruacija može često povezati sa niskim kalcijem, magnezijem i esencijalnim masnim kiselinama. Prekomjerno menstrualno krvarenje često je uzrokovano tromošću jetre. Ovaj se debalans može ispraviti korištenjem plavozelene alge i neke druge hranjive potpore. Moždana živahnost je konačan rezultat velikog broja neuropeptida u algi. Divlja je plavozelena alga neurostimulator, pa je stoga sposobna za obilnu prehranu puteva koji vode moždanim stanicama.

POBOLJŠANJE IMUNOG SUSTAVA

Previše ljudi danas trpi od posljedica zatomljenja ili potisnutog imunog sustava. To znači da imuni sustav organizma koji otklanja klice bolesti i bakterije, ne može uredno funkcionirati. Ako ne konzumirate i ne apsorbirate adekvatne vitalne hranjive sastojke, vaš imunitet ne može biti snažan. Ako je vaš imunitet slab, razvijaju se infekcije i vi ste skloniji prehladama, gripu i raznim virusima. Djeca koja stalno pate od prehlada, odrastaju na kraju u odrasle osobe s potencijalno ugroženim imunim sistemom. **Moji pacijenti koji su patili od niskog imuniteta pa zatim bili uključeni u program alge govore o rjeđim prehladama, bržem oporavku i jačoj otpornosti na viruse i gripu.** Ovo može biti zbog alginog bogatog hranjivog profila minerala, vitamina, enzima i proteina koji su potrebni za zdravo funkcioniranje imunog sistema. Divlja plavozelena alga također pokazuje svoju antimikrobsku, antivirusnu i antibakterijsku aktivnost. Alga sadrži visoku razinu vitamina C i drugih antioksidanata, vitamin E, selen, cink, beta-karoten i nukleinske kiseline. Smatra se da sulfolipidi, vitamin B12 i nukleotidi mogu biti spojevi zaslužni za tu aktivnost. Visoka koncentracija beta-karotena aktivira prsnu žlijezdu; prsna žlijezda zatim može kontrolirati vrlo efikasno imuni sistem. Dakle, beta-karoten uveliko može pojačati imuni sistem i može inhibirati razvijanje kancerogenih stanica³². Sadržaj beta-karotena u plavozelenoj algi izvanredno je visok. Hans Nieper, doktor medicine i čuveni specijalist za rak u Njemačkoj, preporuča svojim pacijentima beta-karoten. Charles Simone, doktor medicine, autor djela "Rak i prehrana" preporuča dijetu bogatu beta-karotenom zbog veze koja sprečava rak. Simone iznosi, da Studije koje je izradilo Ministarstvo kontrole ratarskih prehrambenih proizvoda pokazuju da prosječna američka prehrana snabdjeva s beta-karotenom u količinama koje su daleko manje od onih koje se preporučuju u cilju sprečavanja raka. Dr. Simone tvrdi da beta-karoten blokira proces kojim se stanica može pretvoriti u zloćudnu (malignu). Mora se reći da je beta-karoten izvanredno siguran i netoksičan.³³

Studije na životinjama objavljene u "Žurnalu nacionalnog instituta za rak" potvrđuju da beta-karoten ojačava imuni sistem, tj. njegovo djelovanje protiv određenih oblika stanica raka.³⁴

Pronalasci istraživanja objavljeni u "Žurnalu nacionalnog instituta za rak" pokazali su 1989 godine, da su kemikalije izvedene iz plavozelene alge inhibirale rast virusa AIDS-a.

KISELI ORGANIZMI

Na svojoj klinici vidim mnogo ljudi koji pate od acidoze, stanja u kojem je tijelo jednostavno previše kiselo. Ako ne jedete dovoljno tzv. alkalična jela, kao što je to svježe voće, povrće i salate, možete stvoriti sebi kiseli želudac.

Ako je tijelo previše kiselo, ono će stvoriti plodno tlo za akutne i kronične bolesti. Acidozu mogu izazvati bolest bubrega, jetre, adrenalne smetnje, loša ishrana, gojaznost, stres i toksemija. Kiseli učinak na tijelo mogu imati stres, šećer, životinjski proizvodi, mliječni proizvodi, jaja, pa čak i žitarice. Simptomi acidoze mogu biti čir na želucu, besanica, glavobolja, plinovi, nadutost, neugodna stolica, retencija vode ili mokraće i artritis.

Kiselo tijelo znači da postoji prekomjernost vodikovih iona koji u kombinaciji sa kisikom oblikuju vodu. Taj višak vodika iscrpljuje tijelu kisik. Jednostavno rečeno, pomanjkanje kisika uzrokuje opadanje i umiranje stanica, a što stvara acidozu. (acidoza = bolesno povećanje sadržaja kiseline u krvi; lat. acidus = kiseo).

Što je sistem kiseli, to su manje sposobni biokemijski tamponi (odbojници) za održavanje zdrave kiselo-lužnate ravnoteže u tijelu (tj. ravnoteža između kiselina i lužina). Ozbiljna je posljedica kiselosti (aciditeta) to što uzrokuje mobilizaciju kalcija iz kostiju preko urina; a takvi uvjeti stvaraju plodno tlo za stanje kao što je **osteoporoza**. Prekomjerna kiselina može se također taložiti u staničnom tkivu uzrokujući eventualno i **artritis**. Divlja plavozelena alga svojom savršenom ravnotežom natrija, kalija, kalcija i magnezija može jednostavno pokrenuti previše kiseli sistem.

Acidoza samoprosuđivanja

Čim se uključite u program plavozelene alge počnite pratiti svoj razvoj odnosa kiselina i lužina. Kupite nitrazinski papir u apoteci. Prije jela ili jedan sat poslije jela aplicirajte svoj urin na papir. Pritom će papir promjeniti boju ako je vaš sistem pretjerano kiseo. Uz redovito uzimanje algi možete svaki tjedan sami mjeriti acidozu i nadamo se, biti svjedok vašeg biokemijskog poboljšanja.

ANEMIJA

U osnovi, anemija je premalo krvi u sistemu. To znači da postoji redukcija u proteinu koji prenosi kisik crvenih krvnih stanica ograničavajući količinu kisika koju krv može prenositi; redukcija nastaje u broju crvenih krvnih stanica. Simptomi mogu uključivati umor, vrtoglavicu, pospanost, blijedoću, rane u ustima, začepljenje stolice, glavobolju, gubitak apetita, razdražljivost, izostanak menstrualnog ciklusa kod žena. Ovaj tip malokrvnosti može prouzročiti pomanjkanje hranjivih tvari, loša ishrana, nesposobnost apsorbiranja hranjivih tvari ili pak slaba probava. Da bi se stvarala krv a spriječila anemija, potrebno vam je dovoljno željeza, folične kiseline, B 12, proteina, vitamina E, i hranjivih tvari kojih u divljoj plavozelenoj algi AFA ima u izobilju. Željezo je važan faktor u anemiji, jer stvara hemoglobin, protein koji prenosi kisik u stanice. Divlja plavozelena alga je najbogatiji poznati izvor asimilabilnog željeza i po život korisnih minerala potrebnih za definitivno sprečavanje ili suzbijanje anemije. Da bi se željezo apsorbiralo, potrebna je odgovarajuća količina bakra, B vitamina i vitamin C, dakle sve hranjive tvari sadržane u divljoj plavozelenoj algi.

Prema pristupu dr. Jonathana Wrighta, pojedinačni najuobičajniji uzrok anemije jest pomanjkanje (ili niska) želučane kiseline koja je potrebna za apsorpciju željeza i B 12. Izlučevina želučane kiseline je važna za apsorpciju željeza i asimilaciju ostalih hranjivih sastojaka. Oni kod kojih je slabije stvaranje želučane kiseline često imaju manjak cinka i niacina. U svojoj sam praksi otkrila da je apsorpcija cinka i niacina bolja kada se uzima divlja plavozelena alga, jer ona pozitivno djeluje na lučenje želučane kiseline. Pomanjkanje vitamina B 12, što također može uzrokovati jedan tip anemije, često ovisi o greški u apsorpciji, a divlja plavozelena alga posjeduje najbogatiji poznati izvor vitamina B 12 u obliku kojeg tijelo može lako iskoristiti.

Pomanjkanje folične kiseline također može dovesti do jednog tipa anemije, a alga ima visoku razinu asimilacije folične kiseline.

Konačno, divlja plavozelena alga je najbogatiji poznati izvor klorofila. Klorofil se godinama koristio da bi se anemija iskorjenila a zalihe krvi povećale. Klorofilna molekula u divljoj plavozeljenoj algi gotovo je identična pigmentu u našim ljudskim crvenim krvnim stanicama. Razlika je što klorofil sadrži magnezij u središtu, dok krv sadrži željezo. U laboratorijskim pokusima s anemičnim životinjama zbrojevi crvenih krvnih stanica vratili su se na normalu u roku od 4 ili 5 dana nakon davanja klorofila.³⁶

POŽUDA ZA SLATKIM - HYPOGLYCEMIJA

Divlja plavozelena alga je idealna za smanjenje požude za slatkim i održavanje hipoglycemije pod kontrolom. (Hypoglycemia je abnormalno niska koncentracija šećera u krvi, ponekad poremećena neodgovarajućom ishranom). Hipoglycemyja može uzrokovati slijedeće simptome: vrtoglavicu, glavobolju, požudu za slatkim, tvarnu zloupotrebu ili sklonost, razdražljivost, slabost, napetost u grudnom košu, smetenost, tjeskobu, stalnu glad. Hypoglycemija će nepovoljno utjecati na mentalne procese, jer mozak treba odgovarajuću zalihu šećera u krvi. Pravilna ishrana je ključ za održavanje uravnoteženih razina šećera. Bernard Jensen tvrdi u svojoj knjizi "Priroda ima lijek" da se simptomi hipoglycemije pojavljuju u više od polovice američke populacije.

Divlja plavozelena alga sadrži dovoljnu količinu probavljivih ugljikohidrata za opskrbu energijom. Probavljivi proteini u algi smiruju fluktuaciju šećera u krvi kod hipoglycemije i kod hiperglycemije (dijabetesu, šećernoj bolesti). Algini su ugljikovodici i proteini u oblicima koji se mogu lako u organizmu asimilirati i metabolizirati. Za kontrolu požude na šećer uzmite pola čajne žličice divlje plavozelene alge u prahu pomješane u vodi i to u trenutku žudnje za šećerom. Ova se doza može i povećati ovisno o ozbiljnosti simptoma.

Divlja plavozelena alga može pomoći u pregrađivanju funkcije koja regulira šećer nadbubrežnih žlijezda, jetre i gušterače prema optimalnom nivou iskoristivog proteina.

Alga pribavlja svoj protein u najupotrebljivijem obliku, glycoproteinu; tijelo ne treba rasipati vrijeme ni metaboličku energiju u pretvaranju lipoproteina u glycoproteine kada je konzumirana alga. Štoviše, ova zamorna pretvorba može biti preučestala kada se jede životinjska ili neka druga hrana. Visokoproteinska ishrana često se preporuča pojedincima koji pate od hipoglycemije. No, protein iz mesa nije najbolji izvor, jer previše mesa može stvarati višak ureje ili mokraćne kiseline; zasićenje mokraćne kiseline oslabljuje bubrege jer izlužuje (ispire, otplavljuje) kalcij iz organizma. Divlja plavozelena alga je najbogatija kompletna hrana asimilabilnog proteina (proteina koji se može asimilirati).

DESNi (ZUBNO MESO) KOJE KRVARE

Gledam mnoge ljude koji se žale na krvarenje zubnog mesa dok zube čiste svilenim koncem ili za vrijeme čišćenja zubi četkicom. Krvarenje iz zubnog mesa ili upala zubnog mesa, obično poznato kao gingivitis, znak je nezdravih usta i organizma. Općeniti uzroci: bakterije, sluz, kongestija (navala krvi), gomilanje čestica hrane. Gingivitis, ako se ne liječi, može dovesti do oboljenja zubnog okružja s oticanjem zubnog mesa, curenje gnoja i uzmicanja; zubi mogu konačno i promijeniti položaj, čeljusna se kost smanji, a bakterije navale svojom invazijom.

Higijena ustiju je vrlo važna u preventivi tih problema u ustima. No, svaki slučaj gingivitisa koji sam vidjela pomanjkanje hranjivih tvari igra u prevenciji značajnu ulogu. Divlja plavozelena alga je problem uklonila u roku 4-8 tjedana, ovisno o ozbiljnosti problema. Pomanjkanje vitamina C i E može uzrokovati omekšanje desni (zubnog mesa). Nedostatak

kalcija, fosfora, folične kiseline i nijacina može također dovesti do upale desni i lošeg stanja kosti.

Divlja plavozelena alga igra preventivnu ulogu u stvaranju bakterija zahvaljujući svom visokom sadržaju klorofila. Budući da klorofil ruši ugljični dioksid i oslobađa slobodni kisik, on obuzdava djelovanje štetnih bakterija; te se bakterije ne mogu razvijati u oksidiranom okruženju. Visoki sadržaj beta-karotena sa svojim antiinfekcijskim kvalitetama doprinosi zdravlju zubnog mesa.

STANJE KOŽE

Divlju plavozelenu algu koristila sam kod pacijenata u suzbijanju ekcema, dermatitisa, akna, bradavica i ozeblina. Prije 6 mjeseci došao je na moju kliniku 17-godišnji zdvojan mladić, tražeći pomoć. Potužio mi se : "Niti jedna djevojka neće poći samnom zbog mojih strašnih bubuljica (akni)". Prištići, bubuljice (akne) bili su izraženi na njegovu licu i vratu. Za posljednje je dvije godine posjetio nekoliko liječnika koji su mu propisivali uglavnom antibiotike. Ništa se bitno nije događalo, osim što se teenager za vrijeme liječenja nije dobro osjećao. Njegova je majka bila zabrinuta zbog dugotrajne upotrebe tih lijekova, naročito antibiotika koje je uzimao oralno i u obliku krema, uključujući i kortison. U stvari s kortisonom se stanje još i pogoršalo. Pojavili su se simptomi nadutosti trbuha od plinova, otekline i zatvorenost stolice. Moj je program: postupno jačanje do tri čajne žlice divlje plavozelene alge (u prahu) svaki dan (otprilike 6 grama). Divlja plavo zelena alga bogata je s GLA esencijalnim masnim kiselinama koje mogu često pomoći u sređivanju poremećenog metabolizma masti (sržni uzrok mnogim problemima s kožom). Visoki sadržaj klorofila kod algi pomogao je u čišćenju krvi od toksina (otrova) koji prouzrokuju osip kože. Vitalnost nečije kože često je povezana s kondicijom (stanjem) pluća, bubrega ili jetre. Na primjer: ako su vaši bubrezi prezasićeni krvlju, onda postoji vjerojatnost da će vaša koža izgledati beživotna ili pak lošija. Kao liječniku praktičaru uvelost kože mi je "crvena zastavica" za kontrolu stanja bubrega, pluća ili jetre. Kada su ti organi preopterećeni, toksini se mogu izlučivati kroz kožu. Molekularna svojstva divlje plavozelene alge mogu zaštititi i ojačati jetru i bubrege eliminiranjem (odstranjenjem) toksina iz organizma.

Visoki sadržaj bete-karotena provitamina A divlje plavozelene alge učinkovit je i blagotvoran kod osipa kože, zacijeljivanja oštećenog tkiva i stvaranja nove, mlade kože. Vitamin A je presudan u urednom razvoju i održavanju stanica tkiva; kada nastupi pomanjkanje vitamina A nesumnjivo će se pojaviti i problemi u vezi lože.³⁷

Drugi ključni hranjivi sastojci presudni za održavanje zdrave kože: cink, krom, selen, vitamin E, pantothenic acid, B vitamini, nukleinske kiseline, vitamin C i niacin; oni pobjeđuju infekciju, suzbijaju bakterije, ispiru toksine i hrane kožno tkivo. Sva su ta hranjiva sadržana u AFA algama. Također preporučam spirulinu, propolis, lecitin, klorovodičnu (solnu) kiselinu, specifične encimske preparate i moju vlastitu zaštitu lica od jestive alge (vidi recept moje maske za lice). Također je važno iz prehrane izbaciti mliječne proizvode, čokoladu, pšenično zrnje, šećer, kofein i alkohol. 17-godišnji pacijent točno je slijedio taj tretman i nije nikada zanemario preporučeni postupak s algom. Patio je i od različitih alergijskih reakcija na određena jela. Nedavno mi je rekao da se alergije od hrane smanjuju, a utroba redovno funkcionira. On sada jede puno svježeg povrća i svakog dana po dvije čajne žlice divlje plavozelene alge (2 grama). Danas je taj mladić bez bubuljica (akni) i s radošću obznanim da je našao djevojku.

PROTIV STARENJA

Povreda ili oštećenje slobodnih radikala uzrokuje prerano starenje. Antioksidant -komponenta AFA divlje plavozelene alge može ponuditi određenu zaštitu. Velika količina prije probavljenih enzima koji pospješuju probavu pomaže u poboljšanju probavne apsorpcije, tako da tijelo može uzimati više hranjivih tvari koji izgrađuju imunitet protiv preranog starenja. Velika zaliha nukleinske kiseline AFA alge (RNA i DNA) potpomaže obnavljanje stanica i potencijalno mijenja, ili u najmanju ruku usporuje proces starenja.

GUBITAK TEŽINE

Divlja plavozelena alga najbolja je zelena superhrana u slučajevima gojaznosti ili prekomjerne težine. Ja je koristim u svojim programima smanjivanja težine kod pacijenata. Za one s poviješću ishrane začinjene mesom, mliječnim proizvodima, jajima i konzerviranom hranom, divlja plavozelena hrana može djelovati vrlo dobro. Sadržaj masnih kiselina i specifične aminokiseline od velike su učinkovitosti za smanjenje težine. Aminokiselinski protein AFA alge tijelo apsorbira lagano zajedno s drugim spojevima, a razinu glukoze u krvi održava postojanom. Budući je osjećaj gladi registriran u mozgu uvijek kada je glukoza u krvi ili amino-razina niska, tijelo se može zavarati da ne osjeća glad održavajući te hranjive sastojke visoko. Stabiliziranje razine šećera u krvi držat će apetit ili želju za jelom pod kontrolom. Nadalje, visok sadržaj aminokiselina može utjecati na živčane odašiljače (neurotransmitere) u mozgu, naročito pak na one koji kontroliraju apetit. Ako Vam nisko padne samo jedna od aminokiselina, pojavit će se kolebanja i debalans (neravnoteža) u kemiji mozga. Drugim riječima, ako se konzumira AFA alga kao dio programa smanjenja težine u dovoljnoj dozi, čovjek se ne mora osjećati gladnim zbog vrlo pozitivnih biokemijskih promjena. Sadržaj masnih kiselina, široki raspon minerala i sadržaj joda, također pomažu u **reguliranju težine**. AFA alga može također **smanjiti** toksičku opterećenost i **suvišak tekućine u organizmu**, obično povezane s problemima oko prekomjerne težine.

TROVANJE TEŠKIM METALIMA

Često se susrećem s ljudima koji u krvotoku ili mozgu imaju visoku razinu otrovnih metala. Prekomjerna razina otrovnih metala može se u Vaš sistem apsorbirati putem hrane, zraka, vode, pa čak i zubnih plomba. Mnoga se oslabljena stanja mogu povezati s preopterećenjem toksičkih metala u tijelu, uključujući Alzheimerovu bolest, hipertenziju (abnormalno visok krvni tlak u arterijama), probleme s bubrezima, jetrom i srcem, kao i poremećaje u središnjem živčanom sustavu. AFA alga stimulira metaloorganske spojeve i oslobađa otrovne taloge, osnažuje krv i obnavlja stanično tkivo. Pronašla sam najdramatičnije rezultate koristeći plavozelenu algu za uklanjanje slijedećeg:

- **kadmij** (može oštećivati imuni sistem);

-**olovo** (uzrokom je svoj sili problema od prebujnog rasta, neplodnosti i nesposobnosti apsorbiranja željeza, što dovodi do anemije i do pomanjkanja proteina, te hiperaktivnosti);³⁸

-**merkur** (akumuliran u mozgu i središnjem živčanom sistemu uzrokuje depresiju, zamor, vrtoglavicu i besanicu).

Ovi otrovni metali ispiru vitalne minerale iz organizma. AFA alga također sadrži određene aminokiseline koje vezuju metale poput merkura i kadmija, čineći ih manje škodljivima. Neke komponente aminokiselina neutraliziraju otrovne molekule da bi oblikovale neotrovne tvari koje se brzo izlučuju u mokraći. Preporučujem oko 6 - 10 grama alge dnevno za ozbiljne

slučajevе otrovanja metalima. Redukcija toksičnih metala mora se provoditi pod nadzorom stručnjaka za prehranu ili kvalificiranog zdravstvenog radnika.

ZAMOR JETRE

Znanstvena istraživanja sada pokazuju da loša ishrana, život pun stresova, lijekovi, alkohol i zagađenje okoliša, uzrokuju neizreciva oštećenja naše jetre.³⁹ Energija je odvrćena od probavnog sustava, smanjujući tako zalihe energije tijela i enzime probave i smanjujući apsorpciju hranjiva. Konačan rezultat je : probavne smetnje, neprilična razina masnoća i proteina, šećer u krvi, smetnje u živčanim odašiljačima i moždanim valovima, debalans minerala i zamor jetre. Svatko je od nas izložen riziku od zamora jetre, naticanja ili tromosti tog važnog organa. Neki simptomi zamora jetre su: tumor, izrasline ili povećanje, malaksalost, stres, nadutost, nadutost želuca, menstrualni problemi, loša probava, kožna poremećenja, natečene žlijezde, osjećaj natekline u grlu, bolovi u tijelu i depresija. Vaša jetra, najveći organ u vašem tijelu, mora biti sposoban prerađivati i uništavati štetne supstance poput narkotika, otrova, kemikalija, virusa, i bakterijskih infekcija.

Jetra pohranjuje važne hranjive tvari, proizvodi druge, i najvažnije - izlučuje tekućinu nazvanu žuč koja je vrlo presudna u probavi.

AFA alga može biti najbolji prirodni lijek u borbi protiv oslabljenja ili neravnoteže jetre. Ona podiže na najvišu razinu B12, koji štiti jetru od pogubnih toksina. Sama je jetra glavno skladište za B12; ako ga uzmanjka, jetra će biti ranjiva na bolest. AFA alga je također jedna od nekoliko plavozelenih algi koje sadrže choline (holin, kolin = organska baza koja se nalazi u žuči, mozgu i ima fiziološke funkcije). Pomanjkanje kolina može uzrokovati masnu degeneraciju jetre, venoznu kongestiju (krv navali u venama) i zatvor stolice. AFA sadrži metionin, jednu aminokiselinu sposobnu za detoksikaciju (odstranjenje otrova) štetnih spojeva u jetri. Jetra također potrebuje visokokvalitetni asimilabilni protein kao pomoć u pobjeđivanju infekcija i bakterija. AFA alga sadrži svih osam esencijalnih i semiesencijalnih aminokiselina (tj. 8 bitnih i polubitnih aminokiselina). Aminokiselinski je profil sličan onom u ljudskom tijelu, s proteinskim jedinicama koje su dovoljno malene da budu izravno apsorbirane u krvotok. Artritis, alergije, dijabetes, anemija, hipertenzija, gojaznost, alkoholizam, neplodnost, probavne smetnje, zatvor stolice, prezasićenost otrovnim metalima i loša energija, sve to mora povoljno odgovarati čišćenju jetre, potpomognuto AFA algom.

Visoka razina beta-karotena u AFA algi može igrati glavnu ulogu u različitim procesima jetre. Ako trošite hranu bogatu mašću, nakrcanu konzervansima, zatim visoko prerađenu (konzerviranu) hranu, nesumljivo ćete preopteretiti vašu jetru i prouzročiti pomanjkanje beta-karotena. No, konzumirajući AFA algu, pomanjkanje beta-karotena je gotovo nemoguće. Možete i otkriti, da trošenjem ove alge u svrhu čuvanja jetre, također popravljate i svoje oči.

Visoka razina izvora beta-karotena može povoljno djelovati na oči istovremeno pomažući jetri. Crvene oči, upaljene oči, glaukom, mrena na oku i abnormalnost vida, u osnovi odražavaju stanje jetre, a sve to može biti korigirano programom te alge. Biotin, inositol, vitamin C i ostale sakupljene hranjive tvari koje jetru podupiru, sadržane su sve u divljoj plavozelenoj algi. Konačno, AFA alga sadrži plavi pigment fikocijanin, spoj sličan ljudskom pigmentu bilirubinu pronađenom u jetri; ova je supstanca bitna za urednu funkciju jetre i probavu aminokiselina. Patite li od zamora jetre, morate izvući koristi standardne doze AFA alge (2 grama dnevno).

DEPRESIJA

Mentalna je depresija (duševna potištenost) često uzrokovana tromom jetrom popraćena velikim pomanjkanjem hranjivih tvari; praktički, svako pomanjkanje hranjiva može rezultirati depresijom. Divlja plavozelena alga posjeduje antidepresivno djelovanje. Razlog što AFA djeluje toliko pozitivno u podizanju raspoloženja je obilje hranjivih tvari koje najčešće manjkaju kod depresivnih ljudi. Na pr. pomanjkanje folične kiseline je najuobičajniji nedostatak hranjivih sastojaka. Mnoge su studije pokazale ozbiljno potištene pojedince koji su imali pomanjkanje folične kiseline. Niska razina B1 (thiamina) također je uobičajena ili svakidašnja, a odražava se u acidozi tijela i promjenjenoj kemiji mozga. AFA obiluje s B1 i foličnom kiselinom. Razina B6 i niacina također je tipično niska kod potištenih osoba, naročito onih koji troše kontracepcijske pilule ⁴⁰. AFA sadrži adekvatan nivo (primjerenu razinu) tih ključnih hranjiva. Napokon i pomanjkanje nekih specifičnih aminokiselina može promijeniti kemiju mozga i može prouzročiti emocionalnu ili psihološku neravnotežu. Otkrila sam, da je AFA pravi "eliksir" za mozak i podizatelj raspoloženja. Dva grama divlje plavozelene alge 2-3 puta dnevno mogla bi doskočiti osjećaju malaksalosti, potištenosti ili sjete.

ANTIBIOTICI

Dugotrajno uzimanje antibiotika ima štetan utjecaj na organizam. Prema dr. Remy Chauvinu sa Sorbonne u Parizu: "Prekomjerno uzimanje antibiotika potiče nezdrave bakterije u razvijanju naglašene otpornosti". Mnoge se virusne bakterije dramatično množe jer postaju imune na lijekove. Pritom se proces još više komplicira, jer lijekovi razaraju dobre, zdrave "prijateljske bakterije" u crijevima. Ovo znači da vaš organizam ne može dulje učinkovito proizvoditi određene vitamine i probavne enzime, jer je zdrava crijeva flora uništena. Kompromitirani intestinalni trakt neće održavati visoku koncentraciju vitamina i zdravih bakterija. Divlja plavozelena alga može pomoći u uspostavljanju osjetljive ravnoteže zdrave crijeva flore i nadopuniti hranjive tvari koje su izgubljene uslijed snažna napada antibiotika. Jedna sinoptička studija slučaja mlade djevojčice (10 god.): simptomi: 10 mjeseci gnojne mrlje po trbuhu, vratu i rukama. Prošla je nekoliko terapija s antibioticima bez ikakva uspjeha. Liječnici nisu mogli pronaći ništa loše. Testovi krvi u mojoj su klinici otkrili pomanjkanje minerala uključujući cink, kalcij i magnezij. Njezina tjelesna pH vrijednost bila je kisela. Osjećala se umorno i letargično. Nakon 4 tjedna uzimanja algi gnojne su mrlje počele iščezavati; nakon 8 tjedana gnojne su mrlje uglavnom nestale; nakon 10 tjedana sve je bilo potpuno čisto. Djevojčica je živnula, sretna.

SLUZNA ZASIĆENOST

Prekomjernost zagađenja, cvjetnog praha, prljavštine, prašine, krša, klica, bakterija, dima cigareta, te ostalih nepoželjnih tvari može prouzročiti prekomjerno stvaranje teške, nezdrave (a obično i neugodne) sluzi. Ovo teško gomilanje sluzi ili katara često dovodi do (ili može biti rezultatom) alergija ili preosjetljivosti, astme, upala, bronhitisa, sinusitisa, emfizema i disfunkcije imunog sistema.

Divlja plavozelena alga pomaže sušiti sluz, neutralizira alergijske reakcije, te djeluje kao sredstvo protiv upala provodnih puteva u organizmu. Moji pacijenti koji su mi došli s akumuliranom sluzi kažu mi da mogu disati bolje otkako su na alginom programu; čini se da

imaju i manje alergija. AFA divlja plavozelena alga ima snažan učinak na imuni sistem, zalihu hranjivih podstrekača, oslobađanje jetre od toksina i napokon na smanjivanje alergijskih reakcija.

Klinički slučaj: Beverly, pacijentica 42

Nedavno je na moju kliniku došla 42-godišnja operna pjevačica. Rekla mi je da sam ja njezino posljednje utočište i da njena karijera međunarodne operne zvijezde "neće preživjeti" ukoliko joj se ne pomogne. Prije dvije godine patila je od strašnog napada influence i laringitisa. Propisana joj je bila duga kura antibiotika i kortisonskih injekcija za upaljene krajnike. Od tada stalno pati od podmukle bolesti grla. Problemi s grlom kočili su njenu sposobnost i mogućnost da dobro pjeva. Također se tužila i na blokadu kanala u nosu. Perfektuirala je opernu predstavu s nastupom za 6 mjeseci i već je održala probe. Kako se radilo o kratkom vremenu, poduzela sam sve što je bilo u mojoj moći. U vremenskom razdoblju od 4 tjedna, došli smo do dvije pune čajne žličice divlje plavozelene alge (tj. praha od divlje plavozelene alge) i to dva puta dnevno. U prvom tjednu **uvođenja alge u jelovnik**, moja je operna diva živjela na hrani oslobođenoj sluzi : samo voćne mješavine koje se lako gutaju, sokovi od povrća i mesne juhe. Pacijentica je uočila izrazitu razliku nakon samo jednog tjedna, ali se uplašila da će se njena grlobolja povratiti. Moja se agresivna terapija nastavila za vrijeme njezinih proba plus jedan mjesec opernih koncerata. Plavozelena alga otvorila je njene začepljene nosne kanale i djelovala je kao prirodni antivirusni agens pobjeđujući mikrobe i viruse u njenom organizmu. Bioflavonoidni (flavon = žuti biljni pigment) enzimi i PABA u algi pomagali su blokirati stvaranje prostaglandina, masnih spojeva koji uzrokuju simptome boli i upalnih sluznih membrana. Moja pacijentica operna pjevačica ne govori sada o bolesti grla; ponuđena joj je još jedna glavna uloga u jednoj drugoj važnoj opernoj produkciji.

Komentar: U jednom takvom agresivnom pristupu s algom, najvažnija je stvar da postoji potencijal za "istjerivanje reakcije" - jer jedna visoka doza može uzrokovati iznenadno uzbuđenje utrobe ili crijeva, ili u nekim slučajevima i proljev.

STIMULATOR PROBAVE I BLAGI DIURETIK

Gospođica T., poznata televizijska glumica bila je totalno blokirana kada me prvi put posjetila. Crijeva joj nisu radila uredno, patila je od zatvora od djetinjstva. Ponekad nije imala stolicu po 6 dana ! Patila je i od retencije (zadržavanja) tekućine u zglobovima. Testovi su stolice otkrili glavni debalans u crijevnoj flori, a bilo je i patogenih bakterija. Rezultati ispitivanja krvi pokazali su nisku razinu magnezija, folične kiseline i željeza, što također može doprinijeti lošem ispražnjavanju i zatvoru ili začepljenosti stolice. Njezin je jezik često bio bolestan s tamnom crvenom i debelom presvlakom. To mi je govorilo da je njena jetra troma, sa smanjenim protokom energije kroz gastrointestinalnu regiju. Rad crijeva joj je bio obično suh i tvrd, ukazujući na "vruću" ili upaljenu jetru; upala jetre je često rezultat loše ishrane pogoršane lošim izlučivanjem. Ovaj tip tromosti jetre smanjuje (oslabljuje) peristaltiku, valovitu muskularnu kontrakciju crijeva.

Rezultat : zastoj u gibanju, pokretima crijeva.

Kod gospođice T. počela sam s blagim programom plavozelene alge.

1. tjedan : 1/4 čajne žličice
2. tjedan : 1/2 čajne žličice pomješane sa sokom aloe vera
3. tjedan : 3/4 čajne žličice
4. tjedan : 1 čajna žličica

Kao prvo, divlja plavozelena alga ima vrlo blago **diuretičko djelovanje i tako smanjuje zadržavanje tekućine u tijelu** g-đice T. Drugo, alga ima rashladni učinak na tijelo. Ona vas ne želi prehladiti, ali bodri tijelo na stezanje (kontrakciju) snizujući energiju. Alga će dosljedno hladiti vrućicu u jetri. Treće, njeno snažno djelovanje pobuđuje crijeva (utrobu) i povećava kontrakciju mišića i peristaltiku, što rezultira sa djelotvornijim radom crijeva. G-đica T. sada prazni svoja crijeva svakog dana, obično dva puta dnevno. Najbolje je da imate stolicu najmanje dva ili tri puta svakog dana. U g-đice T. normalizirala se razina minerala i crijevna flora. Ona mi sama govori o ogromnom porastu mentalne energije. Divlja plavozelena alga bit će učinkovita kod upala, infekcija, zatvora, zadržavanja tekućine (retencije), oteklina, rana, osipa, i naglih oboljenja. Vitalna energija organizma i izlučevine (sekrecije) interno su i prema dolje upravljane konzumiranjem alge. Išla bih tako daleko da bih utvrdila, da se čak i srdžba i agresija mogu ublažiti, jer su te emocije također povezane s blokadama u čovječjem sustavu.

Komentar : uredno ispražnjavanje crijeva oslobađa tijelo od toksina i bakterija pomažući vam konačno u tome da se osjećate zdravo i dobro.

Prosječno zdrava osoba treba osloboditi crijeva 2 - 3 puta svakog dana. Ustvari, nova istraživanja upućuju, da neredovita ili neuredna stolica može rezultirati kod niza slabosti ili bolesti kao što su : dijabetes mellitus, meningitis, myasthena gravis, bolesti štitnjače, ulcerativni colitis, da spomenemo samo neke.⁴¹

KANDIDIJAZA

Dok sam bila mlađa patila sam mnogo godina od različitih simptoma kao što je kronična iscrpljenost, glavobolje, migrene, menstrualne tegobe, oslabljeno pamćenje, sinusna kongestija (začepljenost sinusa), probavni problemi, simptomi koji su ukazivali na influencu, te krajnje izražena osjetljivost na kemikalije.

Moje je loše zdravlje počelo iza desete godine s napadajem upale žlijezda, a liječila sam se kurom antibiotika. Iz godine u godinu stanje se pogoršavalo, pa se sumnjalo u tumor na mozgu. Odlučeno je da se izvrši snimak mozga. Tri dana prije redovitog snimanja jedan znamenit "duhovni ozdravitelj", Marian Moore iz Philadelphije "pročitao me je" i dijagnosticirao ozbiljnu alergiju na kvas i pljesan, a što su testovi potvrdili uvjerljivo pokazujući prebujan rast *Candida albicans*. **Candida albicans** je poput kvaščeve gljivice koja se rasploduje u intestinalnom traktu, grlu (ždrijelu), ustima ili genitalijama.

Pretpostavlja se da ta gljivica nametnica živi u zdravoj ravnoteži unutar našega tijela, ali određeni unutarnji ili vanjski uvjeti mogu uzrokovati to da se ona razmnožava izvan kontrole (stanje poznato pod nazivom kandidijaza - candidiasis). Ti su uvjeti na primjer antibiotici, propisani lijekovi, kirurgija, stres i loša ishrana. Prebujan rast kvaščevih gljivica oslabljuje imuni sistem, jer prouzrokuje mnoštvo mogućih simptoma uključujući gastrointestinalnu uzbuđenost, napuhnutost, svrbež čmara, plinove, zatvor, grčeve u želucu, grlobolju, alergije, začepljenost nosa i sinusa, bolovi facijalisa, vaginalne infekcije, mučninu, depresiju, migrenu, glavobolju itd. U mojem su slučaju *Candida* i sva sila štetnih bakterija rasle (bujale) izvan svake kontrole u probavnom traktu, krvotoku, crijevima i u drugim tkivima. U biti, **moje je tijelo trovalo samu sebe**. Bila sam nesposobna apsorbirati vitamine, minerale i aminokiseline. Bolesti kao što su kandidijaza, virusne infekcije, paraziti, patogeni sinusitis, edema, tumori, artritis, multiple-skleroza, pa čak i rak povezane su sve s onim što ja zovem "oslabljenim stanjima". Oslabljenost, često u početnom obliku gomilanja sluzi, napada naposljetku srce, pluća, jetru, bubrege, probavu, kao i sve druge tjelesne funkcije i organe. **Rješenje** za takva stanja je : osušiti (isušiti) suvišne tečnosti (sekrecije) i odvesti (drenirati, drenažom eliminirati) vlagu. Promjena ishrane i jela zacijelo pomaže, ali samo to neće

zaustaviti, odnosno zapriječiti loše stanje i simptome ili slabosti bolesti i neraspoloženosti povezane s tim. Umjesto toga ja sam razvila rotacijski program moćnih biljnih (od trava) fungicida popraćen s 10 grama dnevno AFA divljom plavozelenom algom. Ovo se potvrdilo i pokazalo snažnijim lijekom, osobito u svijetlu činjenice što su kvasci i druge bakterije sada često imuni na antibiotike. AFA alga u biti osušuje suvišne ili prekomjerne sekrecije i pomaže u drenaži vlažnosti⁴² (tj. pomaže da se vlaga i suvišak sekrecije eliminira). **Ovo je prvi odlučujući korak ka konačnom oporavku i zdravlju.**

DOZIRANJE

Vaše uvođenje u svijet divlje plavozelene alge mora početi polako. Ova jako potentna (moćna) hrana je za vaše tijelo nova; možda je vašem sistemu potrebno vremena da se prilagodi njenim učincima. **Najbolje je početi s minimalnom dozom, pa povećavati adekvatno vašim potrebama.** Možda vam je potrebno malo eksperimentiranja, ili još bolje, konzultirajte se s kvalificiranim stručnjakom za prehranu ili se posavjetujte s liječnikom iz prakse, jer svaki je organizam drukčiji.

Na zahtjeve glede doziranja utjecat će razni čimbenici : nivo aktivnosti, stupanj neuravnoteženja i pomanjkanja, težina i općenito zdravlje. **Pravilno i točno doziranje mora rezultirati u boljoj energiji i manjoj požudi.** Neki će zabilježiti veću fizičku i mentalnu energiju već sasvim rano, u samom početku programa. Pravilne doze mogu obuhvatiti široki spektar. Imam pacijente s doziranjem od 2 - 10 grama dnevno, ovisno o osobnim simptomima i specifičnim biokemijskim potrebama. U sasvim općenitim granicama preporučam postepeno uzimanje do približno dvije čajne žličice svakoga dana u cilju najboljih i dugoročnih rezultata. **No, u svakoga je biokemija različita.** Poslušajte svoje tijelo, jer nekome su za najbolje rezultate potrebne veće doze, dok su drugome potrebnije manje. Već manje količine mogu učiniti veliku razliku u vašem načinu osjećanja. Što je osoba više izbačena iz ravnoteže ili ima više toksina (otrova), to se mora manje alge uzimati u početku. **Za pomlađivanje ili detoksikaciju (odstranjenje otrova) jetre, ili za ublažavanje drugih simptoma, planirajte konzumiranje alge barem za godinu dana.** Možete zabilježiti napredovanje u fizičkoj i mentalnoj energiji (tjelesnoj i duševnoj snazi) sasvim rano kad počinjete primjenjivati algin program. Ako ne osjećate nikakvu razliku u svom zdravlju, moguće je da uzimate premalo ili ste pak već u optimalnom zdravlju. **Stres** može uzrokovati iscrpljenost važnih hranjiva u organizmu. U vrijeme stresnih situacija možete jesti više algi (4 - 10 grama dnevno).

Uzimanje algi u različito doba dana može biti od pomoći., tj. može pomagati kao podstrek, može podići i ojačati stanje organizma. Neki ljudi koji algu uzimaju prvi puta, mogu iskusiti suprotnu reakciju, npr. slabu čeonu glavobolju ili eventualno proljev; no to obično **ukazuje na blagotvornu iscjeljujuću, ozdravljujuću reakciju,** premda se u nekim slučajevima radi i o prevelikom uzimanju. Glavobolja ili proljev mogu biti povezani i s prilagođivanjem metabolizma. Konzumiranje složenih ugljikohidrata uklonit će simptome. **U oba slučaja uzimajte u prva dva tjedna manje.** Postupno opet povećavajte dozu. Premda je poželjnije uzimati algu na prazan želudac ili prije obroka, konzumiranje algi nakon jela može smanjiti neugodne reakcije kada se ta nova hrana uvodi u vašu ishranu (tj. kada se ona uvodi u vaš jelovnik). Ako ste već trudna, onda je najbolje pričekati do poroda prije nego uključite algu u svoj jelovnik. No, ako razmišljate o pokušaju da zatrudnite, onda je najbolje započeti sa alginim programom prije trudnoće (6 mjeseci do godine prije začeća). Na taj način organizam ima dovoljno vremena da se prilagodi novom alginom režimu. Kod **kroničnog artritisa,** moraju se u početku uzimati manje doze. Povećavajte postepeno, jer mikroalge mogu u

početku pojačati bol kad toksini izlaze iz tijela. Slično, **ako patite od kroničnih crijevnih simptoma**, možete osjetiti vjetrove (nadutost, nadutost trbuha od vjetrova) na početku programa. Mikroalge mogu u početku pojačati fermentaciju u crijevima, jer se uništavaju ili rađaju škodljive bakterije. Ta će nadutost splasnuti.⁴³ (Posebna napomena **samo za muškarce**: algin režim može povećati broj spermija i njihovu pokretljivost, **potenciju** i trajanje krutosti uda).

Alga može imati često **jako purgativno i detoksifikacijsko** djelovanje kada je prvi put ušla u vaš organizam. Stoga, ja preporučam polagano povećanje doziranja kako slijedi:

Prašak :

tjedan 1. :	1/4 čajne žličice dnevno	1 čajna žličica = cca 1 gram
tjedan 2. :	1/2 čajne žličice dnevno	
tjedan 3. :	3/4 čajne žličice dnevno	pomješajte prašak u velikoj čaši vode
tjedan 4. :	1 čajna žličica dnevno	ili soka
tjedan 5. :	1 + 1/2 čajne žličice dnevno	
tjedan 6. :	2 čajne žličice dnevno	

Kapsule :

tjedan 1. :	1 dnevno	3 kapsule = cca 1,2 grama
tjedan 2. :	2 dnevno	
tjedan 3. :	3 dnevno	
tjedan 4. :	5 dnevno	

Tekućina :

tjedan 1. :	7 kapi	standardna doza = 14 - 21 kap
tjedan 2. :	14 kapi	
tjedan 3. :	21 kap	pomješajte kapi u velikoj čaši vode
tjedan 4. :	28 kapi	ili soka (juice), ili jednostavno nakapajte ih na vaš integralni kruh.

No, imajte na umu, da su to vrlo općenite preporuke, samo kao osnovna smjernica ili vodič.; u svakog je čovjeka biokemija, pomanjkanje, debalans i stil ili način življenja toliko različit da može iziskivati potpuno različita doziranja.

ZAKLJUČAK

Divlja plavozelena AFA alga veličanstven je prirodni izvor, divno je i veličanstveno iskonsko vrelo hranjiva za čovjekovo tijelo. Ona podiže istaknutu razinu klorofila, vitamina B12, beta-karotena, željeza, proteina i mnogih hranjivih tvari koje još više upotpunjuju sve ovo u savršeno asimilabilnom obliku (tj. u obliku koji može sve to asimilirati odnosno pretvoriti u ono što je najbolje za ljudsko tijelo i zdravlje). Kao rezultat svega, ona može pomoći u povećavanju energije, može ispravljati ono što nije u ravnoteži ili harmoniji, ona hrani stanice kisikom i ostvaruje visoku razinu fizičkog i duševnog zdravlja. Divlja plavozelena alga posjeduje svojstva koja mogu pomagati i u taženju (ublažavanju) raznih simptoma bolesti.

Kao gorka snažna supstanca pozitivno utječe na srce i um pomažući očistiti sluzne taloge iz arterija **stabilizirajući tako i krvni tlak.** Gorkost može također pomagati bistrini uma i boljoj koncentraciji. Kao tvar koja osušuje, AFA alga **može odstraniti prekomjernu sluznu**

vlažnost iz tkiva stvarajući tako nepovoljnije okruženje za viruse, bakterije, parazite i gljivice. Pjenica, tumor ili izrasline ciste, pretjerana sluz, čirevi, otekline, ekcemi i kožni osipi - sve bi to moglo reagirati dobro u programima AFA algi. Ona se također koristi kod pacijenata koji pate od raka, AIDS-a, Epstein-Barrova virusa, MS i reumatoidnog artritisa gdje postoje unutarnja "mokra stanja". Alga djeluje također i kao rashladno sredstvo oslobađajući tako **od začepjenja stolice**, upalnih procesa, infekcija, groznica i vrućica. Divlja plavozelena alga je **neurostimulator** hraneći puteve do mozga. Alga osposobljava aminokiseline da ih mozak smjesta koristi; time stimulira neurotransmitere (živčane predajnike) za bolju duševnu oštrinu i pamćenje. Izvrsni su rezultati zapaženi u prevenciji progresije (u sprečavanju napredovanja) Alzheimerove i Parkinsonove bolesti. Divlja plavozelena alga je sredstvo koje **djeluje antidepresivno** i podiže, tj. pozitivno stimulira raspoloženje. Mentalna se depresija može često povezati s **tromošću jetre**; AFA može pomoći u pobjeđivanju te tegobe koja je prouzročena prvenstveno lošom ishranom. Ova plavozelena alga može pomoći da se organizam promjeni iz stanja acidoze (kiselosti) u više alkaličnu bazu. Drugim riječima, ona može **pročistiti krv**. Toksičan krvotok može izazvati bubuljice, čireve, ekcem, alergije i konačno acidozu (acidosis). Ako krv nije zdrava, degenerativne bolesti poput raka i artritisa mogu napasti Vaš organizam. Alga također djeluje kao **blagi diuretik** smanjujući zadržavanje vode i istovremeno uklanja ostatke ili taloge toksičnih metala iz tijela i pročišćava limfu (limfnu tečnost). AFA alga je konačno i relaksacijsko sredstvo (**sredstvo koje smiruje**). Njeni probavljivi proteini i složeni ugljikohidrati **održavaju ravnotežu šećera u krvi**, dopunjujući pritom i energiju koja traje.

Aphanizomenon flos-aqua plavozelena alga je dobročinitelj za svakog čovjeka.

Ako ste odrasli na mesu, na krumpiru, jajima, mliječnim proizvodima, slanoj hrani, kemijski tretiranoj hrani, hrani koja obiluje šećerom, onda je AFA alga za Vas. Ako jedete stojeći, trebate li izgubiti na težini, osjećate li umor, imate li naviku loše prehrane, onda je ova alga također za Vas. **Pa čak ako mislite da ste primjer najboljeg zdravlja, ja Vam opet preporučam AFA algu.** Ona je kompletan izvor spasonosnog zdravog hranjiva u svijetu u kojem su naša jela tako osiromašena hranjivim tvarima. Alga pomlađuje vaša pluća, **pročišćuje bubrege** i krijepi gastrointestinalni trakt. Divlja plavozelena alga istinski je graditelj Vašeg tijela, začuđujuće je i zadivljujuće sredstvo koje čisti Vašu krv. AFA divlja plavozelena alga može biti po život korisnija nego bilo koji drugi prirodni izvor ili dodatak hrani. A to znači da se alga zbog svoje fine ravnoteže i harmoničnosti može asimilirati, pretvarati, apsorbirati (upijati), metabolizirati i hraniti u savršenom skladu sa maksimumom blagotvornih rezultata.

RECEPTI LIJEČNICE dr. McKEITH

PRIPREMANJE SALATE OD ALGE

- 4 unce = 113,40 g (1 unca = 28,349 g)
maslinova ulja ili sezamova ulja
- 1 čajna žličica sjemenki sezama

- 2 čajne žličice čistog limunovog
soka (svježe iscjeđenog limuna)
- 2 čajne žl.e praha 2 kaps. algi

- 2 čajne žličice sojinog umaka
- 1 česno fino isjeckanog češnjaka
- 1 čajna žličica meda

- 1 šalica fino isjeckanog sirovog kopra (ili praška od kopra)
- malo soli

Pomješajte u običnoj mješalici, ili jednostavno promućkajte žlicom. Uživajte ! Prašak plavozelene alge možete posipati po vrhu kriške avokada i staviti na vrh za aranžman.

ENERGETIK

Trebat će vam kućanski aparat u kojem se pripremaju sokovi - sokovnik i :

- grančica peršina
 - 2 kapsule praha plavozelene alge
- Pustite sve sastojke kroz sokovnik i uživajte.*

- 4 - 6 kom. mrkve
- 1/4 inča svježeg korjena đumbira (veličine nokta na palcu)

MASKA ZA LICE OD ALGE - DR. McKEITH

Ovo je moja vlastita terapija ljepote. Proizvedena s lako dostupnim sastojcima, ova je pasta pakirana s prirodnim hranjivima :

- 2 čajne žličice praha alge (ili otvorite dve kapsule)
- 4 čajne žličice vrcanog maslinovog ulja
- polovica vrlo mekanog avokada (zgnječite u pastu)
- 3 čajne žličice čistog meda
- 1 čajna žličica limunovog soka (ili svježe iscjeđenog)

- 1 bjelanjak
- 4 čajne žličice čistog ulja vitamina E (ili otvorite 4 kapsule)
- 2 čajne žličice čistog ulja vitamina A (ili otvorite 2 kapsule)
- 3 čajne žličice gelea aloe vera.

*Dobro promješajte avokado i energično umješajte sve ostale sastojke da bi se oblikovalo tijesto poput kreme. Namažite na svoje lice i tako ostavite jedan sat. **Voila !!!** (franc. usklik voila (izgovaraj voala) doslovno znači : vidi, pogledaj, tu smo, aaaaa..... Divota !!!). Vaša bi se koža mogla osjećati baš poput dječje stražnjice !!! . A, budući da su sastojci tako čisti i prirodni, nemojte doći u iskušenje da ih pojedete, tj. nemojte pojesti ostatak. Ako je potrebno, spremite u frižider; no, upotrijebite za 24 sata u cilju najbolje hranidbenosti (tj. kad je najhranjivije) pa čak ako se odlučite pojesti je.*

Moja je maska također osobito dobra za osjetljivu ili alergičnu kožu. Ova moja kod kuće napravljena maska je izvrsna alternativa za zaštitni znak masovnog tržišta. Komercijalni zaštitni znakovi često sadrže mirise ili kemikalije koje mogu začepiti pore, prouzročiti alergijske reakcije, ili jednostavno oštetiti kožno stanično tkivo. Radost mog recepta leži i u tome, što je on jeftin i lako izvediv s lako kupljenim sastojcima. On je sigurno radost i za Vas.

KUPKA OD ALGE

Napunite kadu s vodom i:

- dodajte 15 kapi eteričnog ulja lavande i 4 čajne žličice alginog praška.
- Uživajte, vaše će pore upiti sve minerale.*

ZDRAVA KOSA I LUBANJA (SKALP)

Pripremite :

- 2 krcate čajne žličice praška plavozelene alge

- 10 kapi esencijalne masne kiseline

- 2 čajne žličice gela aloe vera

- 2 stolne žlice hladno prešanog maslinovog ulja.

Sve zajedno promješajte i umasirajte (utrljajte) u skalp. Primjenite vruć, vlažan ručnik. Ostavite na lubanji 15 minuta, zatim dobro šamponirajte. Ovaj vam tonik pomaže da ojačate, nahranite i mineralima opskrbite kosu i kožu lubanje.

PRAŽNENJE BLOKIRANIH CRIJEVA

1. Poslije buđenja ujutro, izmješajte i popijte sljedeće:

- 3/4 šalice tople vode

- 1/2 čajne žličice spiruline

- 1 čajnu žličicu plavozelene alge u prahu

- 4 kapi tekućeg klorofila (dodaj

- 1/4 šalice soka od aloe vera

nešto čistog soka ako je potrebno)

ili

2. Navečer pomješaj 1 stolnu žlicu lanenog sjemena u dve žlice tople vode. Pusti odstajati kroz noć. Postat će mekano i poput hladetina. Ujutro dodaj 1/2 čajne žličice praha od alge i 1 stolnu žlicu vode. Sve to pomješaj i pij !!!

LITERATURA

1. Barry, dr. William, *The Astomishing, Magnificent, Delightful Algae*, Graphic Press: Klamath Falls, Oregon, p.1.
2. Cousins, Gabriel, dr. sc. med. "Microalgae, First and Finest Superfood". *Body Mind Spirit*, April - May 1995. P. 13
3. Michael, John, "Wild Blue - Green Algae : From Power to Promise". *Article*, 1995. P. 20-24.
4. Fay, Peter, *The Blue Greens (Cyanophyta - Cyanobacteria)*. The Institute of Biology's Studies in Biology, no. 160 : Westfield College, University of London, Edward Arnold : London, 1983. Pp. 1 - 3.
5. France, Richard: "The Miracle of Super Blue-Green Algae", Colorado Springs, Colorado, 1994. p. 39.
6. Apsley, DR. John W. II, "The Genesis Effect", volume i ; "Spearheading Regeneration of Wild Blue-Green Algae", *Genesis Communications* : 1995. p. 49.
7. Cousins, Gabriel, *Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet*, Cassandra Press : San Rafael, CA, 1986. P. 212.
8. Barry, op. Cit. P. 23.
9. Personal communication between author and dr. Barry.
10. Personal communication between author and dr. Barry.
11. Whitney & Rolfes, *Understanding Nutrition*, West Publishing Co., Minneapolis ST. Paul, 1993. Pp 406 - 408.
12. R. Beach "Modern Miracle Men", 74th Congress, 2nd Session US Senate Document No. 264, June 1, 1936. Government Printing Office, Washington DC 1941., p.1. 1936. Government report.
13. Rogers, Sherry, *Tired or Toxic, A Blueprint for health*, Prestige Publishing Syracuse, HY, 1990. pp. 154 - 155
14. Rogers, op. cit. p. 154

15. R. J. Cousins and J. M. Hempe, "Zinc in Present Knowledge in Nutrition", 6th Edition ed. M. L. Brown (Washington) D. C. : International Life Sciences Institute, Nutrition Foundation, 1990. pp. 251 - 260
16. C.L.Keen,"Zinc Deficiency and Immune Function",Annual Review of Nutrition 10 (1990. 415 - 431)
17. "Nature's Most Perfect Food", Creative Living, August 1990, p. 19.
18. Bell. L. S., Fairchild, M. J. American Dietetic Association, 1987; 87; 341.
19. Pitchford, Paul, Healing with Whole - Foods, North Atlantic Books, Berkeley, CA, 1993, p. 191
20. Howell, Edward, Enzyme Nutrition, Avery Publishing Group:Gearden City Park, NY, 1985. p. 29.
21. Wigmore, Ann, The Hippocrates Diet and Heals Program, Avery: Wayne, NJ., 1984. P. 89.
22. Lee, Lita, Earthletter, Vol. 1. No. 2 Redwood City, CA, June 1991. p. 1.
23. Whitaker, Julian, Health & Healing, April 1996, Volume 6, No. 4. pp. 1 - 2.
24. Troxler, R. and Saffer, B. Harvard School of Dental Medicine : "Algae Derived Phycocanin", Ass. Dental Research General Session 1987 Paper.
25. Pitchford, op. cit. p. 206.
26. Pitchford, op. cit. p. 207.
27. France, op.eit. p. 37.
28. The Nicaragua Report, Sevilla, Irma and Aguirre, Nereyda, May 1995. Universidad Centroamericana, Facultad de Ciencias Agropecuarias, Nicaragua : Cell Tech, 1955. P. 5.
29. "Green Giants-Ancient Algae and Modern Cereal Grasses", "Spirulina : Heavenly Nutrient", Delicious : Juli/August 1990, p. 34-35.
30. March, David, "The Secret Superfood", " Healthy Eating", 1994. P. 43.
31. Studies with autor's own patients.
32. Seifter, E. Rettura, g., Seiter, J. et. Al., "Thymotropic action of Vitamin A", Fed. Proc. 1973.32. p. 947. Simone, op. cit. p. 75.
33. Bendick, A. "Safety of Beta-Carotene", Review, Nutr. Cancer 11 : 20214, 1998.
34. Asgierrson, G., Bellanti, J. A. "Exercises, Immunity and Infection", Sem Adolescent Med. 1987., p. 31.
35. Journal of National Cancer Institut, April 19, 1987, Vol. 81, No. 8. p. 1254-58.
36. Health Store News, Rolling, Press. Ref. File 010-189-799.
37. Zile, M. H. and Cullum, M.E. "The Function of Vitamin A : Current Concrpts", Proc. Soc. Exp. Biol. Med., 1983., 172, pp. 139-52.
38. E.R. Monsen, "Iron Nutrition and Absorption : Dietari Factors Which Impact Iron Bioavailability", Jurnal of the American Dietetic Association 88 (1988) : 786-790.
39. Victor Kubinskias, Survival into the 21st Century, Woodstock Valley, Connecticut : 21 Century Publications, 1975. Pp. 24-26.
40. Russ, C., Hendricks, T., Chomley, B., Kalin, N. and Driskell, J., "Vitamin B6 Status of Depressed and Obsessiv-Compulsive Patients", Nutr. Rep. Intl., 1983.
41. Murray, Michael & Pizzorno, Joseph, An Encyclopedia of Natural Medicine, Prima Publishing : Rocklin, CA. 1991., p. 232.
42. Pitchford, op. cit. p. 59.
43. Holmes, P. The Energetics of Western Herbs, p. 351.