



Suvremeni ljudi žive u prilično zagađenom i nervoznom svijetu. Sadržaj većine hrane nije izbalansiran - upravo zato su alge, osobito mikroalge od životne i strateške važnosti. SZO (Svjetska Zdravstvena Organizacija) preporuča njihovu uporabu kao jedan od najboljih načina rješavanja zdravstvenih problema naše sadašnjosti, a vjerujem i budućnosti.

Zašto uzimati alge?

- Jačaju imuni sustav
- Jačaju kardiovaskularni sustav, reguliraju težinu i povećavaju dobri kolesterol na račun lošeg.
- Poboljšavaju stanje probavnog trakta, kao i samu probavu
- Poboljšavaju prirodno čišćenje od toksina, otpada i radijacije
- Smanjuju opasnost od tumora zbog bogatog sadržaja antioksidanata
- Štite i "liječe"
- Ljepota i odlična forma od prirode

Jačaju imuni sustav

Alge AFA aktiviraju limfocite i poboljšavaju njihovu sposobnost prelaska iz krvnih žila u tjelesna tkiva, u kojima otkrivaju i uništavaju bakterije, viruse, gljivice i tumorske stanice. Bogate su beta-karotenom (prirodni pigment od kojeg se u tijelu stvara vitamin A). Zahvaljujući njegovom snažnom antoksidantnom i imunostimulirajućem djelovanju, smanjuje se opasnost od raka.

Najvažniji za naše zdravlje i blagostanje je psiho-neuro-endokrino-imuni sustav ili PNEI sustav. Alge su savršeno sredstvo njegovog jačanja i harmonizacije. Naročito su korisne djeci koja često oboljevaju, osobama u čijim obiteljima ima slučajeva raka, protiv krvarenja desni, štetnog utjecaja radijacije, zagađenja, medikamenata, kod kroničnih bolesnika i rekonvalescenata, ali koriste i svim zdravim osobama kojima je stalo do vlastitog zdravlja.

Kada je imuni sustav pod stresom ili je obolio, počinje se trošiti metabolička energija tijela i takve osobe pate od kroničnog umora i nedostatka tjelesne energije. Male količine algi vraćaju imunom sustavu harmoniju i stabiliziraju ga čime se oslobađa od dodatnog posla velik dio iste energije koja se može iskoristiti za ponovnu uspostavu zdravlja i bolju asimilaciju hrane.

Oni koji redovito konzumiraju mikroalge, uvjerali su se osobno da se značajno ubrzava oporavak nakon bolesti kao i zaraštavanje rana. Osim toga, energičniji su, sposobniji za rad, otporniji na stres i nepovoljne vanjske uvjete. Zdrav imuni sustav je od osobitog značaja kod djece zbog sazrijevanja organizma. Ako u prvim godinama života često oboljevaju, nakon uključivanja algi u jelovnik - brzo kompenziraju ev. zaostatak rasti i razvoju.

Jačaju kardiovaskularni sustav, reguliraju težinu i povećavaju dobri kolesterol na račun lošeg

Istraživanja u Njemačkoj i Indiji pokazuju da alge uz smanjenje kolesterola, smanjuju i kilograme. U Europi i SAD-u debljina je jedan od najvažnijih problema od socijalnog značaja. Predstavlja bolesno stanje povezano s metaboličkim smetnjama i otvara vrata najrazličitim oštećenjima, smanjuje samouvjerenost i pogoršava kvalitetu života.

Redovito uzimanje mikroalgi tijekom nekoliko mjeseci, po pravilu rješava problem gojaznosti, osim u slučaju ozbiljnih metaboličkih poremećaja ili kod izuzetno proždrljivih, bezvoljnih i inertnih osoba koje vode ustajali život. Dodavanjem kroma, Coenzyma Q10 i L- karnitina olakšava se održavanje poželjne tjelesne težine.

Poboljšavaju stanje probavnog trakta, kao i samu probavu

Alge su poželjne i za jačanje blagotvorne crijevne flore osobito laktobacilusa i bifidusa, povećavajući im količinu a samim tim smanjujući opasnost od razvoja patogenih bakterija kao što su *Escherichia coli* i *Candida albicans*. Blagotvorna crijevna flora poboljšava apsorpciju hrane, štiti od zatvora (opstipacije) i autointoksikacije a temelj je i stabilnog zdravlja. Preko 2000 različitih enzima u mikroalgama je od izuzetne važnosti za dobro stanje metabolizma i probavnog sustava. Modrozelenene alge su lako probavljive a naročito u slučajevima kada crijeva ne mogu apsorbirati običnu hranu. U tom pogledu izuzetak je hlorela, čija je stanična stijenka od celuloze. Međutim, hlorela ima drugu prednost - celuloza veže toksine i metale, čisti crijeva i izbacuje nečistoće.

Poboljšavaju prirodno čišćenje od toksina, otpada i radijacije

AFA, spirulina i hlorela pročišćavaju jetru, krv i samim tim cijelo tijelo. Najbolje mehaničko čišćenje osigurava hlorela, jer sadrži celulozu i djeluje kao "metla za crijeva". Međutim, druge vrste algi, osobito kelp, imaju isto tako dobra kelirajuća svojstva tj. vežu i izbacuju iz tijela radioaktivne i druge štetne tvari.

Utvrđeno je da štakori kojima su davali spirulinu i hlorelu, izbacuju 7 puta veće količine opasnog dioksina, nego pri korištenju druge prehrane.

Mikroalge se uspješno primjenjuju kod oštećenja bubrega uzrokovanog intoksikacijom žive i različitim lijekovima. Pri tome regeneriraju ("oživljavaju") veliki dio oštećenih i polumrtvih stanica. To nas navodi na misao da će alge blagotvorno utjecati na zdravlje ljudi koji žive u zagađenoj sredini stalno izloženi opasnosti intoksikacije teškim metalima.

AFA i spirulina smanjuju alergične reakcije na zračenje. Tijekom 1994. godine ruski su znanstvenici promatrali 270-ero djece, žrtve Černobilske katastrofe. Svaki dan, kroz 45 dana, primali su po 5 grama algi, pri čemu se količina radionukleida u njihovim tijelima smanjila za 50%.

Danas smo svi žrtve toksičnih kemikalija iz zraka, vode, hrane i lijekova koje naša tijela moraju

neprekidno eliminirati. Prirodna kombinacija dragocjenih hranjivih tvari u modro-zelenim algama može nam u tome pomoći.

Smanjuju opasnost od tumora zbog bogatog sadržaja antioksidanata

Alge su izuzitno bogate beta-karotenom (provitamin A), vitaminima B, C i E kao i mikroelementima: mangan, cink, magnezij, kalcij, bakar, željezo, selen, krom i drugim koji izgrađuju antioksidantne encime u našim tijelima. Ti encimi nas rješavaju slobodnih radikala koji inače pospješuju starenje i dovode do štetnih mutacija.

Kanadski liječnici su utvrdili da svakodnevno uzimanje jednog grama AFA-e povećava za 40% migraciju T limfocita u tkiva gdje otkrivaju i uništavaju ev. bakterije, viruse, gljivice i stanice raka.

Uporaba jednog grama spiruline svakodnevno, tijekom godine dana, smanjila je značajno očna oboljenja kod djece predškolske dobi. Ista količina dovela je do pune regresije raka usta kod 44% oboljelih (muškraca koji su žvakali duhan).

Istraživanja potvrđuju pretpostavku da prirodni karotenoidi u algama i u povrću posjeduju najveći antioksidantni i antikancerogeni učinak. Sintetski beta-karoten ne daje tako dobre rezultate. Uostalom, veći dio izoliranih minerala se nepotpuno apsorbira u našim tijelima.

Vitamini i minerali djeluju sinergistički a zbog maksimalno pozitivnog učinka, neophodno ih je uzimati skupa. Upravo zbog toga neki autori tvrde kako većina umjetnih vitaminskih preparata nije dovoljno izbalansirana i zato nemaju željeno i teoretski očekivano djelovanje. U tom pogledu, alge su bez sumnje u prednosti budući su unikalna (jedinstvena), prirodna, isprobana tijekom tisućljeća, idealna kombinacija vitamina, minerala i ostalih esencijalnih tvari.

Mikroalge i njihovi ekstrakti sprječavaju razvitak tumora kod ljudi i životinja koji inače nastaju uslijed poremećene strukture DNK, što vodi ka nekontroliranom bujanju stanica. Postoji sustav specijalnih enzima, nazvan endonukleaze, koji popravljaju DNK i održava stanice zdravim i živim. Kada je aktivnost tih enzima poremećena zbog radijacije i toksina, greške u DNK-u ostaju nepopravljene i može doći do pojave raka.

Laboratorijska istraživanja dokazuju da unikalni polisaharidi različitih mikroalgi povećavaju encimnu aktivnost u staničnim jezgrama i pospješuju obnovu DNK. Imaju i snažno tonizirajuće djelovanje na imuni sustav i pomažu nam da izgradimo nove imunokompetentne stanice. Važni dijelovi imunog sustava su koštana srž, makrofagi, T- stanice, slezena i timus. Svi oni pod utjecajem mikroalgi funkcioniraju aktivnije. Aktivira se i humoralni imunitet - povećava se proizvodnja antitijela i drugih molekula koje štite organizam od virusa.

Stanični imuni sustav čine stanice cirkulirajuće u krvi i stacionarne u organima kao što su jetra, slezena, timusna žlijezda, limfni čvorovi, adenoidi, krajnici i koštana srž. Alge ih stimuliraju i poboljšavaju njihovu funkciju.

NASA pokušava uzgojiti spirulinu u svojim kozmičkim stanicama, jer ona pročišćava zrak od

ugljičnog dioksida, stvara kisik i ekološki je jedna od najusklađenije zdrave hrane na Zemlji.

Štite i "Iječe"

Najveći dio kroničnih bolesti u drugoj polovici života uzrokuje stanična glad koja pospješuje starenje, intoksikaciju, opstipaciju, metaboličke smetnje, gojaznost, alergije, upale, degeneracije i dr.

Alge osiguravaju sigurnu zaštitu organizma od svih tih problema. Njihova redovita uporaba produžava aktivni život za desetak godina i utječe blagotvorno na mnoge bolesti: infarkt, astma, aritmija, moždana kap, staračka demencija, neke bolesti nervnog sustava, šećernu bolest i njegove komplikacije, na smanjenje sluha i vida, razne kožne bolesti, alergična stanja, anemije, hipovitaminoze, bolesti probavnog trakta, probleme jetre i bubrega.

Ljepota i odlična forma od prirode

Stvarna ljepota dolazi iznutra. Kad su stanice organizma pročišćene i dobro hranjene, bolje i funkcioniraju što se očituje većim samopouzdanjem i boljim izgledom, većoj ukupnoj energiji. Sve "one" promjene (vidljive izvana) što nas smetaju, kao bore, sjene, slabi nokti, proširene vene i kapilari, uvela koža itd. mogu se sprječiti redovitom uporabom algi. A ako su se već pojavile, stanje se može poboljšati.

Zašto uzimati alge ?

- Energija
- Elikvir za mozak i živčan i sustav
- Zelena krv planete
- Hranjenje i pročišćavanje tijela i duha
- Hranjenje s holističke točke gledišta
- Mješana i jednolična prehrana

Energija

Alge nazivamo materijaliziranom Sunčevom svjetlošću. Često ljudi osjećaju priljev snage relativno brzo nakon uzimanja algi, mada se korist od njihove uporabe povećava vremenom - naročito kod AFA algi koje kombiniraju kozmičku i zemaljsku energiju.

Elikvir za mozak i živčani sustav

Sve su alge korisne za nervni sustav ali najdjelotvornije su AFA alge. One bistre misao i poboljšavaju zapamćivanje i pamćenje uopće. Balansiraju lijevu i desnu moždanu hemisferu i potpomažu razvoju integralnog ili holističkog mišljenja koje kombinira logiku s intuicijom. Razvijaju se kreativne sposobnosti i povećava produktivnost mozga. Stimuliraju više moždane centre (epifizu - tu se nalazi biološki sat odgovoran za razvoj i sazrijevanje osobe, za njegovu

vezu s kozmosom; hipotalamus - centralna distributivna stanica i koordinacijski centar mozga, predstavlja vezu sa podsviješću i s vegetativnim funkcijama; hipofiza - dirigent i koordinator hormonalne djelatnosti). Osim toga, AFA alga aktivira suptilna osjetila, regulira san, obnavlja živčane stanice i olakšava njihovu međusobnu vezu.

Zelena krv planete

Krvotvorni učinak mikroalgi potvrđen je u više navrata. U tom pogledu najveći i najpotpuniji efekt imaju AFA alge. Blagotvorno utječe na ljude oboljele od anemije zbog neishranjenosti, na djecu, trudnice, dojilje i žene s materičnim krvarenjem. Normalno i kod svih ostalih ljudi efekt na krv je izvanredan, a znamo da je krv nosilac vitalnosti organizma.

Hranjenje i pročišćavanje tijela i duha

Obična, svakodnevna hrana često sadrži mnogo toksina (otrova), otpadnih tvari i kalorija. Vremenom, takav način ishrane dovodi do intoksikacije organizma što često rezultira raznim poremećajima i bolestima a često dovodi i do gojaznosti sa svim njenim neželjenim posljedicama.

Modrozeleno alge su 100% kvalitetna hrana bogata svim sastojcima neophodnim za normalno funkcioniranje organizma u cjelosti usvojiva, ne sadrže ni otrovne ni štetne tvari, gotovo bez kalorija a uz to djeluju pročišćavajuće, stimulirajuće i obnavljajuće za tijelo čovjeka.

Kada se osjetimo umorni i radno nesposobni uz glavobolju i probleme s pamćenjem, najvjerojatnije je uzrok "začepljenje" organizma otpadnim i štetnim tvarima iz hrane, vode ili zraka.

Većinu programa za pročišćavanje je teško izvesti i oduzimaju puno vremena. Najjednostavnije je smanjiti obroke, prestati pušiti i piti alkohol te u hranu uključiti modro-zelene alge.

Osim što pročišćavaju nagomilane toksine, štetne masnoće i sluz, alge osiguravaju sve nezamjenjive (esencijalne) amino- i masne kiseline, vitamine i minerale, jačaju imuni sustav, stimuliraju mozak i štite od oboljenja. Njihova je uporaba potpuno bezopasna. Naročito su korisne tijekom zime, za djecu i adolescente, trudnice i dojilje, ljude podložne stresu i velikim umnim i fizičkim naporima, kronično oboljele i rekonvalescente.

Preporučljivo je započeti polagano. Postoji program za lagani početak, koji osigurava detoksikaciju (čišćenje) organizma te postepeno privikavanje na alge. U krajnjoj mjeri rezultati su uvijek blagotvorni, međutim, u početku jako punovrijedna hrana može djelovati kao lagani šok. Dok se čovjek nepravilno hrani, ne može se osloboditi toksina. Alge stimuliraju njihovo čišćenje a siguran znak zato je tzv. lijekovita kriza, koja se može očitovati laganom glavoboljom, proljevom i određenim neraspoloženjem tijekom prvih nekoliko dana uporabe. To je znak priljeva toksina, nataloženih u stanicama, u cirkulaciju krvi - predstavlja dobar znak koji nas ne treba obeshrabriti. Ubrzo nakon toga, koža, kosa i nokti postaju zdravijim i ljepšim, a svi unutarnji organi počinju raditi usklađeno i efikasno.

Preporučam prije korištenja algi ukratko opisati kako spavamo, kakve su nam pažnja i pamćenje, da li imamo sklonost depresiji, imamo li kakve tjelesne tegobe, osjećamo li pad energije i kako često... Ako treniramo - kakva su naša postignuća, kako se dugo odmaramo itd. Nakon nekoliko tjedana možemo usporediti stanje, odnosno vidjeti učinak.

Prosječne dnevne potrebe odraslih osoba za algama su oko 1 gram. Ako je organizam iscrpljen ili je došlo do ozbiljnog oboljenja, doza se treba povećati nekoliko puta s ciljem bržeg obnavljanja i normalizacije biokemijskih pokazatelja. Pošto su alge hrana, ne postoji opasnost predoziranja, navike i dr. Jedino kod kelpa koji je bogat jodom treba paziti na preporučenu dozu.

Obvezatno se preporuča povećati unos vode, kod zdravih ljudi to iznosi 2.5 litre dnevno - po mogućnosti piti mineralnu negaziranu vodu a izbjegavati vodu iz vodovoda (klorirana je i zagađena), a ako se već ne može izbjeći onda ju je potrebno prokuhavati.

Budući alge snabdjevaju organizam velikom količinom energije, mnogi ljudi se opterećuju još težim djelatnostima. Razumnije je tu dopunsku snagu iskoristiti za obnavljanje organizma (san i odmor su pri tome jako važni).

Po pravilu, korist od uporabe alge raste vremenom, doza također, što ovisi o načinu života. Mnogi ljudi osjećaju blagotvorne promjene već prvih nekoliko dana ili odmah. Drugi mogu imati potrebu za većim količinama i osjećaju učinak tek nakon mjesec dana.

Budući alge rješavaju problem "skrivenog, staničnog gladovanja", njihova uporaba može imati nevjerojatne učinke - vraćanje čula mirisa, smanjenje nervoze kod djece, poboljšanje uspjeha učenika i studenata, reguliranje sna, olakšanje premenstrualnog sindroma, astme, alergije i migrene, poboljšava stanja kod anemije, reumatske groznice, Alzheimerove bolesti, epilepsije, multiple skleroze, raka itd.

Ipak, ne treba očekivati trenutačna čuda - kada je riječ o ishrani najbolji se učinak postiže nakon 3-6 mjeseci, ovisno o stanju organizma. Ako uistinu želimo promijeniti stvari na dubljem nivou i ako smo uporni godinama, možemo doslovno preustrojiti svoje tijelo i uživati u stvarnom zagrljaju zdravlja i vitalnosti organizma.

Hranjenje s holističke točke gledišta

Holistička medicina proučava čovjekovo zdravlje na nekoliko nivoa- tjelesnom, emocionalnom, psihičkom i duhovnom. Na svakom nivou pojedinačno "hranimo" svoju energiju ovisno od toga s kakvim supstancama i vibracijama dolazimo u kontakt. Ako se ograničimo samo na tjelesnu stranu zdravlja, ono ovisi o četiri osnovna faktora - prehrana, čišćenje organizma, tjelesna aktivnost (vježbanje...) i odmor. Više pažnje ću sada posvetiti hranjenju i čišćenju tijela.

Prehrana je važna jer njome osiguravamo, neophodne za normalno funkcioniranje organizma, brojne mikro- i makrohranjive tvari. Mikrohranjive tvari su vitamini i minerali koji sami po sebi nisu izvori energije. Tu ulogu imaju makrohranjive tvari (bjelančevine, masti i ugljikohidrati) pod uvjetom da ima dovoljno mikrohranjivih tvari. Još u drevnoj kineskoj Knjizi promjena (Ji czin)

piše: "promatraj čime se čovjek hrani i znat ćeš njegovu bit".

Ishrana se može promatrati s različitih aspekata. Do sada je medicina promatrala više njene fizičke i kemijske aspekte - kalorije, odnos između bjelančevina, masnoća i ugljikohidrata, vitamina i minerala dok se u zadnje vrijeme sve veća pozornost posvećuje suptilnoj strani prehrane - energiji, informaciji itd.

Zadnjih godina se razvija znanost o staničnoj prehrani koja proučava sve ove stupnjeve - od odnosa između bjelančevina, ugljikohidrata i masnoća do energetske i informacijske pokazatelja.

Ako je jedna stanica dobro ishranjena posjeduje veći vitalni potencijal i kao rezultat toga, oboljeva mnogo manje, obnavlja se brže, živi duže i funkcionira punovrijednije. I dok je ranije za čovjeka bilo od najveće važnosti stanje mišića, danas je ipak važniji Psiho-neuro-endokrino-imuni sustav.

Što je ljudski organizam više izložen stresu, utoliko je od veće važnosti pravilna ishrana. Malo ljudi razmišlja o problemima staničnog gladovanja tj. malo se gleda na kvalitetu onoga što se jede a više na količinu (kvantitet). Postoji tvrdnja da čovjek posjeduje urođenu sposobnost izbora hrane prema potrebama tijela. Na žalost, ne možemo uvijek računati na tu našu intuiciju budući je kompromitirana suvremenim, neprirodnim načinom života. Od izuzetne je važnosti svjesni odnos prema ishrani, preodgoj svojih ukusa i navika ovisno o tome kako smo odlučili usmjeriti svoj život.

Postoje različiti sustavi hranjenja koji nose nešto racionalno u sebi i primjenjivi su za određene slučajeve, međutim niti jedan se ne može primjeniti kao panacea. Svaki čovjek ovisno o svom zdravlju, moralnim vrijednostima, financijskim mogućnostima itd., prolazi kroz različite faze svog života u kojima primjenjuje jedan ili drugi sustav - ponekad na štetu vlastitog zdravlja. Slijedi kratka informacija o različitim pristupima prehrani.

Mješana i jednolična prehrana

Budući većina namirnica, koje koristimo u svakodnevnoj prehrani, sama po sebi ne sadrži baš sve neophodne tvari za normalno, skladno funkcioniranje organizma, potrebno ih je kombinirati. Različita hrana je nalik različitim ljudima - oni se ne slažu uvijek međusobno. Smatra se da cijeli niz oboljenja nastaje kao rezultat nepravilne kombinacije nedovoljno punovrijednih namirnica.

Idealno bi bilo, gledajući sa holističkog stanovišta, konzumirati hranu koja sadrži sve neophodno u sebi, ne mješajući je. Najbliže tom idealu su mikroalge, proizvodi pčela, voće, povrće, žitarice i mlijeko.

S praktične točke gledišta, najlakše organizmu možemo priskrbiti sve potrebne sastojke iz - algi. Osim toga, one se dobro kombiniraju (podnose) sa drugom hranom nadopunjujući je i čineći je lakše iskoristivom (usvojivom). Budući su alge jako koncentrirana hrana, nije preporučljiva njena samostalna uporaba (ona je suplement - dodatak - ostaloj hrani).

Zašto uzimati alge

- Mesna i vegetarijanska prehrana
- Prehrambeni lanac
- Kuhana i sirova hrana
- Prehrana stanica i hranjivi dodaci
- Energetski aspekti hranjenja
- Informacijski aspekti hranjenja

Mesna i vegetarijanska prehrana

Svi učitelji čovječanstva i većina eminentnih ljudi, koji su ostavili trag u povijesti, naglašavaju važnost vegetarijanstva za duhovni napredak čovjeka te njegov preodgoj.

Vegetarijanstvo je nije samo vid prehrane već predstavlja određenu filozofiju življenja povezanu s načelom nenasilja i poštovanja prava postojanja svih vrsta. S druge strane, postoje brojna znanstvena saznanja da meso šteti zdravlju i uzrokuje ili pogoršava tijekom mnogih kroničnih bolesti našeg doba - povišen krvni tlak, srčani i moždani udar, artritis, tumori i dr.

Davno je opovrgnuto mišljenje da je meso nezamjenjivo za obnavljanje krvi, kao izvor aminokiselina, željeza, vitamina(B12)... Mikroalge su, na primjer, nekoliko puta bogatije aminokiselinama i organskim željezom a da ne spominjem vitamin B12, od mesa a i lagano se usvajaju. Izuzetno su čista i energizirajuća hrana što se ne može reći za meso u kojemu su koncentrirani progutani i nagomilani pesticidi, herbicidi, hormoni, radioaktivni elementi, teški metali i dr.

Uključivanje algi u jelovnik vegetarijanaca praktički rješava probleme vezane uz moguće nedostatke jednih ili drugih hranjivih sastojaka. To je osobito važno za djecu vegetarijanskih obitelji koja mogu ali i ne moraju, ako su ispravno hranjena, imati nedostataka određenih hranjivih tvari što se može ispoljiti u njihovu razvoju u odnosu na vršnjake. Roditelji su zato prisiljeni dodavati im sintetske preparate koji sadrže razne vitamine i minerale. Ponekad ti isti roditelji, duboko u sebi, nose osjećaj krivnje (što djeci uskraćuju namirnice životinjskog porijekla) i ne znaju kako ostati vjerni svojim poimanjima prehrane i uopće, etike i morala a da istovremeno osiguraju zdravlje svojoj djeci.

S druge strane, žene vegetarijanke ponekad, nije pravilo, imaju problema s prehranom u trudnoći i dojenju pri čemu razlog može biti u površnom i nedovoljnom razumjevanju vegetarijanstva.

Sa sigurnošću možemo svim vegetarijancima preporučati mikroalge kao prirodan i izvanredan način uravnoteživanja (balansiranja) prehrane i osiguranja neophodnih uvjeta za savršeno tjelesno zdravlje i duhovni razvoj. U tom pogledu, potvrđujemo da su alge savršena, najčišća i najpunovrijednija hrana u prirodi.

Prehrambeni lanac

U osnovi života stoji energija koju dobivamo od Sunca, dijelom je primamo izravno a dijelom putem hrane (fotosinteza). Fotosinteza je najaktivnija u mikroalgama (više od deset puta je efektivnija nego u višim biljkama) zbog bogatstva klorofila u njima (u biti bi trebalo govoriti o različitim vrstama klorofila koje reagiraju na različite valne dužine). U tom pogledu su mikroalge na prvom mjestu budući je njihov klorofil, a i ostali fikopigmenti, u stanju asimilirati širi spektar Sunčeve energije.

Sva su živa bića povezana u tzv. prehrambenom lancu. Princip je da se svaka slijedeća karika hrani prethodnom te služi za hranu slijedećoj. Sunce sa svojom energijom hrani osnovu tog lanca, a na njegovom vrhu su životinje mesožderi, čovjek i neki paraziti (ovisno od toga tko koga jede).

Alge su osnova prehrambenog lanca - od njih lanac kreće. Tvrdi se da one čine 80% biomase zemlje i proizvode veći dio kisika. Na taj način obezbjeđuju uvjete potrebne ostalim živim bićima. Potpuno su autotrofne tj. u stanju su prihvatiti dušik iz zraka a da ne moraju biti prihranjivane dušičnim gnojivom kao brojne agrarne kulture.

Kao hrana, alge imaju tu prednost jer su najbliže Suncu i prema tome primaju i stvaraju najviše energije. U isto vrijeme, rastu u čistim bazenima kao što je alkalno Klamathsko jezero.

Što se dalje događa u prehrambenom lancu? S jedne strane, povećava se entropija i smanjuje energija, dok s druge strane - štetne tvari sadržane u svakoj prethodnoj, prelaze i koncentriraju se u slijedećoj karici. Tako se prema vrhu prehrambenog lanca nagomilava nekoliko tisuća štetnih komponenti.

Npr. nitrati, DDT i drugi pesticidi, herbicidi i radijacija iz tla i vode se nagomilavaju u stočnoj hrani i prelaze u organizme životinja koji pasu travu i koji se uzgajaju za meso i mlijeko. K tome se još dodaju i svi hormoni, medikamenti i dr. sredstva i postupci koji se koriste u stočarstvu.

Ako uzmemo za primjer razvoj patologije (oboljevanja) uslijed nagomilanog DDT-a u pingvinima, fokama i bijelim medvjedima u polarnim zonama, može se pretpostaviti zašto čovječanstvo zadnjih godina sve više oboljeva. Utvrđeno je da su razlog brojni štetni i teško razgradivi pesticidi i herbicidi korišteni masovo u bliskoj prošlosti a prešli su iz tla u rijeke, mora i oceane. U prehrambenom lancu kreću se prema vrhu gdje su svrstani životinje i ljudi.

Neki istraživači povezuju učestalosti i sve teže oblike degenerativnih bolesti, kao i pojavu novih, neizlječivih oboljenja, s gomilanjem štetnih tvari u ljudskom organizmu. Zato je od izuzetnog značaja hraniti se što je moguće niže u tom lancu budući tamo ima manje toksina a više energije. Idealna hrana u tom pogledu su mikroalge, voće i povrće, žitarice, koštunjica voće i med. Mlijeko i mliječni proizvodi (životinjskog podrijetla) u većini slučajeva su već zagađeni kao i meso.

Kuhana i sirova hrana

Prema doktoru Cousens-u hrana se dijeli u dvije grupe, koje on naziva "živom" i "mrtvom" hranom. Osnovna razlika među njima je prisustvo ili odsustvo aktivnih enzima. "Mrtva" je sva hrana toplinski obrađena iznad 55°C, pri čemu dolazi do denaturacije bjelančevina.

"Živa" se hrana dijeli u dvije grupe ovisno o tome koliko je svježija i koliko su aktivni enzimi u njoj. Jedna uključuje tzv. biogenu hranu - med i druge produkte pčela, majčino mlijeko (pod uvjetom da je majka zdrava i dobro hranjena), sirovo mlijeko, namočene i proklijale klice i drugu hranu bogatu encimima. Npr. prilikom močenja sjemenki, encimni inhibitori se inaktiviraju a encimi se aktiviraju i sjeme živne pri čemu počinje formirati ogromne količine fitohormona, fitostimulatora, vitamina i drugih biološki aktivnih tvari jako korisnih za zdravlje ljudi. U stanju su ubrzati i olakšati regeneraciju bolesnih stanica.

Mikroalge pod uvjetima da su sačuvale sve sastojke prilikom sušenja se ubrajaju u biogenu hranu visoke biološke vrijednosti.

Druga grupa žive hrane zove se tzv. bioaktivna. Tu ubrajamo svježije sirovo voće i povrće. Ono je u stanju aktivirati, do izvjesne mjere, stanični metabolizam ali sami po sebi ne mogu regenerirati ozbiljno oštećene stanice. Energija sadržana u toj hrani posve je dovoljna za održavanje organizma u dobrom stanju ali nije u stanju uzdići je na viši energetski nivo u slučaju ozbiljne bolesti.

"Živa hrana" bogata je energijom i stimulira zaštitne snage čovjeka, sadrži veliku količinu organskih vitamina, minerala i drugih aktivnih tvari. Prema dr. Cousens za obnavljanje zdravlja neophodno je uključiti u naš jelovnik više od 80% biogene i bioaktivne hrane. Za održati relativno dobro zdravlje - oko 60%.

Kuhana, smrznuta, konzervirana i uopće prerađena hrana čini grupu biostatične (smanjenje vitalnosti) i biocidne (štetne i ubitačne) hrane. Svježije pripremljena donosi korist i energiju tijelu. Podgrijana, prepržena, odstajala hrana, kao i ona u koju su ubačene različite tvari, neprirodne za organizam s ciljem poboljšanja okusa i vanjskog izgleda, ne bi se smjela uporabiti ako nam je stalo do našeg zdravlja. Na žalost, dodaci koji se nalaze u njima dovode ponekad i do psihičke ovisnosti, a poznato je da je navika na bilo što, opasna pojava.

Dakle, budimo svjesni svakodnevne prehrane - možemo zapisivati što jedemo tijekom jednog mjeseca i pokazati spisak nutricionisti. Prije nego čujemo mišljenje specijaliste o našoj prehrani, uzmimo 2-3 kapsule AFA-alge za osvježanje našeg živčanog sustava - jer ono što bi smo saznali, moglo bi nas iznenaditi i šokirati !

Prehrana stanica i hranjivi dodaci

Još prije 30 godina specijalisti su započeli shvaćati važnost problema stanične gladi i predlagali su brojna rješenja. Neprekidno se istražuju različiti hranjivi produkti kako bi se ustanovila njihova korist i nudile kombinacije s ciljem poboljšanja zdravlja.

Nemoguće je nabrojati i opisati svu zdravu hranu i dodatke - ipak se mogu naznačiti opći

principi i tendencije.

Bjelančevine u svakodnevnoj prehrani su obično od mesa, jaja ili soje. U tome, u biti, nema ništa loše, međutim imajući u vidu nagomilavanje toksina u prehrambenom lancu, proteini soje imaju prednost. S druge strane, životinjski proteini su bogatiji željezom i vitaminom B12. Proteini mikroalgi su punovrijedniji i još usvojiviji i što je vrlo važno bez toksina.

Veći dio vitamina, koji se nude na tržištu, sadrži sintetizirane sastojke. Smjesa su ekstrakata i koncentrata, koji se akumuliraju u tijelu i mogu postati toksični, osobito ako su topivi u mastima. Drugi problem ovog pristupa (mislim na kemiju) je to što ljudi pokušavaju imitirati prirodu, a to je prilično težak i gotovo neostvariv zadatak. Npr. neki vitamini posjeduju po dva kemijski slična, cis i trans oblika, od kojih je samo jedan aktivan, a drugi može blokirati odgovarajuće receptore i u stvari imati štetno djelovanje. Za dobiti željeni efekt su potrebne mnogo veće doze.

I ovdje, usporedba s mikroalgama se nameće sama po sebi - njihovi su vitamini i minerali prirodno izbalansirani u organskoj formi i tijelo ih savršenom lakoćom prihvaća. Kombinirani su tako da uzajamno olakšavaju i pojačavaju djelovanje (sinergizam), bez problema sa cis i trans oblicima.

Svjetski "kapaciteti" po ovom pitanju već su odavno proglasili mikroalge najsavršenijom staničnom hranom na svijetu i preporučaju ih u rješavanju problema u svezi staničnog gladovanja. U takvim slučajevima alge eliminiraju simptome kojima je uzrok stanična glad a istovremeno se povećava i poboljšava sposobnost reakcije bolesnika na liječenje.

Energetski aspekti hranjenja

Uzimanjem hrane stupamo u kontakt sa stanovitom energijom u prirodi. Npr. Indijanci su vjerovali, da će, ako pojedu srce jelena, dobiti njegovu plemenitost. Ako pažljivo promatramo ljude, koji redovito jedu svinjsko meso, neće nas iznenaditi ako najednom otkrijemo neke crte karakteristične za odgovarajuću vrstu. Još očitija je stvar kod pijanaca i narkomana - odmah vidimo da su "energizirani".

Prepuštamo čitateljima da sami izvedu svoje pretpostavke o utjecaju različite hrane na ljudski energetski sustav. Samo ćemo natuknuti da svaka hrana može energizirati više energetskih centara te uzrokovati djelovanje ne samo na fizičkom, već i na emocionalnom i psihičkom nivou. Hranjenje utječe na karakter i mišljenje čovjeka i pitanje je odgovornosti odabir hrane, ukoliko se želimo pravilno razvijati.

Sva energija na Zemlji dolazi od Sunca (tzv. sunčeva prana). Mikroalge su najveći živi transformator te iste energije. Fotosintezom je uskladištavaju kao tekuću sunčevu svjetlost a kada uzimamo alge kao hranu ta se živototvorna sunčeva energija razlijeva našim tijelom.

Razumljivo, djelomično se to odnosi i na voće, povrće i žitarice. Razlika je u tome da se u algama gomila univerzalna kozmička energija, dok biljke više vrste, odabiru samo stanovite njene sastojke. Može se reći, da je energija algi polimorfna, a njihova korist svestrana.

To potvrđuje između ostalog i radiestezija mjerenjem energije u produktima koji sadrže alge.

Neki tvrde da je u algama ključ rješenja zdravstvenih problema čovječanstva - vrijeme će prosuditi.

Budući alge rastu na velikoj nadmorskoj visini (oko 2000 m) u direktnom su dodiru s energijama Kozmosa i Sunca, te su zbog toga dragocjen izvor univerzalnih kozmičkih energija a pogotovo ako se ima u vidu utjecaj Kraternog jezera, vrha Shasta i brojnih geotermalnih izvora u regiji - sve to čini jedinstvenu energetska kombinaciju koju je nemoguće oponašati bilo gdje na Zemlji. Možda tu treba tražiti razlog za utjecaj algi na ljudski um - ipak je evolucija čovječanstva u svezi sa stanovitim kozmičkim aspektima.

Informacijski aspekti hranjenja

U svakoj hrani koju primamo sadrži se informacija koja se prenosi u naše stanice najmanje na dva načina : na nivou DNK/RNK putem genetske informacije te na nivou mikrotubularnog aparata kroz fine strukturne promjene u citoplazmi.

U ustima i grlu čovjeka nalazi se Waldaerov limfatični prsten - kompleks limfnog tkiva bogatog imunokompetentnim stanicama, dok su u crijevima Pajerove ploče - nakupine limfocita velikog značaja za naš imunitet. Informacije koje primamo iz različite hrane, kao i od različitih mikroorganizama odmah se obrađuju u našem imunom sustavu.

Vjerojatno u svezi s tim su od velikog značaja i probiotici - korisni mikroorganizmi koju nastanjuju probavni, dišni i urinarni trakt, kao i kožu čovjeka, makar za sad njihova uloga nije još uvijek dovoljno proučena. Uprkos oskudnim podacima preporuča se dobro održavanje korisne mikroflore jer ćemo si na taj način prištedjeti više zdravstvenih problema.

Prema nekim autorima, informacija sadržana u algama pomaže u preživljavanju, usklađivanju i evoluciji svijesti čovjeka.

Što se preživljavanja tiče, može se reći da su alge šampioni ne samo na planeti, već i u kozmičkim razmjerima. Dovoljno je spomenuti da su upravo one prva živa bića na našoj planeti koja su se pojavila prije 4 milijarde godina i od onda do danas su najbrojniji stanovnici Zemlje - 80% cijele biomase!

Alge su ne samo preživjele, usprkos svih kataklizmi, već one "marljivo bilježe u svom notezu" načine preživljavanja i razmjenjuju ih s ostalim oblicima života na planeti putem izmjene signala (tzv. replikoni - djelići genetske informacije). Ovi signali se šire posvuda velikom brzinom te pomažu u opstanku života na Zemlji.

Mikroalge se nalaze posvuda, čak je i zrak koji udišemo ispunjen njihovim nježnim porukama. Htjeli - nehtjeli mi primamo njihove informacije. Kada ih jedemo, ta razmjena postaje mnogo učinkovitija. Nećemo pretjerati ako kažemo da su alge u mnogočemu učitelji ljudi u nemilosrdnoj školi opstanka - vrlo kompetentni i na prvi pogled neprimjetni.

Usklađujuće djelovanje algi već smo vidjeli - radi se o njihovom učinku na ljudski PNEI sustav.

Zašto uzimati alge ?

- Duhovni aspekti hranjenja
- Karmički aspekti hranjenja
- Zemljopisni i sezonski aspekti hranjenja
- Dijeta duge
- Tri gune - tamas, rađas i satva
- Zaključak

Duhovni aspekti hranjenja

U usporedbi sa ostalim aspektima hranjenja ovaj je aspekt bezrazložno zanemarivan i nedovoljno shvaćan. Zar naš osnovni zadatak na ovom svijetu nije naš duhovni rast i širenje naše svijesti do te mjere, kako bi se otvorili što više prema osnovnim kozmičkim principima - Ljubavi i Svijetlosti.

Sa duhovne točke gledišta najvažniji pokazatelji u ocijeni hrane su njena čistoća kao i energija koju ona daje. Od velikog je značaja odakle ona potječe, donosi li njena uporaba neku štetu ili uzrokuje bol nekome, koliko je svježija i najbliža svom prirodnom obliku, tko je priprema, u kakvom se stanju duha nalazimo dok jedemo, ukoliko je u skladu sa potrebama sadašnje etape našeg razvoja itd. U tom pitanju postoji i nešto tajanstveno i neuhvatljivo, skriveno za ne prosvijećene.

Svako može sam procijeniti koliko je njegova svakodnevna prehrana čista, svježija i kakve je energetske vrijednosti. Imajući u vidu ulogu Sunca, logično je prihvatiti da su najkorisnije u duhovnom aspektu one hrane, one namirnice koje su najjače povezane s njim - dakle, ponovo mikroalge i neke biljke. Razlika je u tome da alga ima univerzalno usklađujuće djelovanje, dok su biljke više specijalizirane.

Karmički aspekti hranjenja

Zakoni karme u općim crtama poklapaju se sa zakonima fizike - svakom djelovanju odgovara protudjelovanje (akcija-reakcija). Drugim rječima "što posiješ to ćeš i žnjeti". Čovjek se povezuje s energijama svih stvari i bića koje prolaze kroz njegov život i nosi ih u sebi čak i protiv svoje volje sve dok ne iskuša posljedice ili ih se na neki način uspije osloboditi.

U punom smislu riječi, to se odnosi i na hranjenje - svaka naša stanica čuva uspomenu vezanu za povijest naše hrane. Upravo od toga ovisi prema čemu čovjek osjeća privlačnost i prema tome kako želi živjeti. Ponekad dolazi do unutarne proturječnosti - čovjek čuti da ono što radi nije dobro - ali se ne može zaustaviti. Jedan od razloga ove neusklađenosti leži u njegovom načinu prehrane npr. pretjerano stimulirajuća ili nečista hrana, uporaba alkohola, kave, mesa i dr.

Poznato je da su golubovi u principu miroljubiva bića, ali ne u svim uvjetima. Tako je s njima eksperimentirano - jednoj su grupi davali meso a drugoj - žito. U prvoj grupi su se golubovi

počeli međusobno tući, dok u drugoj takvih problema nije bilo. Zar se isto ne događa i sa ljudima ? Među nasilnicima koje susrećemo vjerojatno nema mnogo vegetarijanaca.

Predlaže se u budućnosti da ljude sklone prijestupima preodgajamo strogom kontrolom njihove prehrane. Počnimo se već danas odnositi s više odgovornosti prema svojoj ishrani - od toga ovisi ne samo naš život, već i sudbina naše djece, unuka...

Iako za neke od nas tema karme izgleda apstraktno i maglovito, riječ je o jednom velikom kozmičkom zakonu čije negiranje ne znači da nećemo snositi posljedice. Nasilje rađa nasilje i dok ljudi ne prestanu hraniti čak i dojenčad mesom, što se inače prihvaća sasvim normalno, jedva možemo govoriti o istinskom moralu. Za uspostavu mira u svijetu vjerojatno bi najprije trebalo uspostaviti novi odnos prema svemu što je živo. Svatko bi se trebao zamisliti pred sljedećom formulacijom Alberta Schweitzera - " ushit i strahopoštovanje prema Životu u svim njegovim oblicima ".

Zemljopisni i sezonski aspekti hranjenja

Postoji mišljenje da je najbolje konzumirati hranu uzgojenu u blizini našeg rodnog mjesta što nam pomaže uskladiti se s njegovim vibracijama. S druge strane oni koji putuju trebali bi konzumirati hranu koja ih povezuje s mjestima kamo idu. Ako se želimo uskladiti s valovima globalne svijesti i postati stvarnim građanima planete, trebali bi uporabljati hranu sa najrazličitijih točaka zemlje.

Postoje mjesta izuzetno jakih, finih vibracija, koje se prenose hranom koja tamo raste. Njenom postojanom, svjesnom uporabom, čovjek se povezuje s odgovarajućim energijama te aktivira svoje organe i sustave.

S holističke točke gledišta, Zemlja se smatra organizmom sa svojim energetskim sustavom nalik čakrama i meridijanima u ljudskom tijelu. Neka mjesta imaju moćan energetski i duhovni utjecaj budući su u njima skoncentrirani najrazličitiji čimbenici npr. Himalaje u Indiji, vrh Shasta i Klamathsko jezero u SAD-u, Južna Francuska u kojoj raste mediteranski bor od kojeg se izvlači picnogenol, Rila u Bugarskoj, Međugorje... Ako čovjek želi proširiti svoju svijest mogao bi si pomoći konzumacijom hrane sa tih mjesta. Možda nije daleko trenutak kada će se tom pitanju posvećivati veća pozornost i nuditi se masa proizvoda koja će nas moći uskladiti s odgovarajućim valom vibracija.

Dovoljno je baciti pogled na naš uobičajeni jelovnik kako bi smo se uvjerali u mješanje različitih utjecaja. Rajčice, kukuruz, krumpir, duhan, narandže, banane, lubenice, dinje, kikiriki, masline, meso, riba, pivo, čokolada, kava, začini i mnogi drugi proizvodi i napitci, koje svakodnevno konzumiramo, dolaze sa raznih kontinenta. Teško je vjerovati da ih ne uporabljaju čak i pristalice teorije o hranjenju samo s lokalnom hranom.

Dijeta duge

U knjizi dr Gabriela Cousens " Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet" detaljno je opisana dijeta duge. Prema njemu svaka čakra ima svoju boju s kojom se i aktivira. Zato nije svejedno

koju boju hrane primamo - različite boje hrane utječu na različite čakre.

Postoji stanoviti dnevni i sezonski ritam postupnog aktiviranja svake čakre a ako ga imamo u vidu možemo odabrati dijetu koja će aktivirati naš energetski sustav.

S tog stanovišta, modro-zelene alge aktiviraju čakre odgovarajućih boja - srčanu čakru aktivira zelena boja, čakru grla - plava i pritom pomažu razvoj kvaliteta kao što su ljubav, srdačnost, dobronamjernost (srčana čakra), i istovremeno stimuliraju kreativnost, rječitost i spretnost (čakra grla). Istovremeno se jačaju organi vezani na ove čakre - štitnjača, dišni sustav, srce, timus i preko njega imunitet. Uostalom, AFA je toliko bogata Sunčevom energijom da bez sumnje stimulira sve čakre - što može objasniti njen snažan energizirajući učinak.

Ovo je jedan interesantan pravac u razmišljanju i vrijedi eksperimentirati. Ipak, nemojmo zaboraviti da je riječ o malim dozama i finim utjecajima koji zahtijevaju odgovarajuću senzibilnost da bi se mogli uočiti. Ako nešto ne primjećujemo to ne znači da isto ne postoji.

Tri gune - tamas, rađas i satva

Ovo je popularna ajurvedska klasifikacija o kojoj možemo lako naći dovoljno informacija. Spomenut ćemo samo najosnovnije.

Tamasična hrana ima najniže vibracije i štetna je buduću smanjuje vitalnost. U tu hranu ubrajamo konzerviranu, prerađenu, ustajalu i uopće hranu niske kvalitete koju masovno konzumiraju ljudi niže zdravstvene kulture.

Rađas hrana nas aktivira i stvara agresivnost - raja znači vladar tj. ta hrana nama upravlja i zarobljava nas. Tu ubrajamo prije svega meso, kobasice, neke jakostimulirajuće namirnice i začine, alkohol i drugo.

Satvična hrana nas uzdiže i puni nas istinom i svjetlošću (sat). Njene fine i nježne vibracije stimuliraju najbolje strane naše prirode. Tu spadaju koštunjičavo i drugo voće, povrće, mlijeko, med i prirodno, mikroalge - najpunovrijednija hrana na svijetu.

Uporaba hrane iz različitih grupa sasvim sigurno utječe na našu svijest, na naš karakter, na naš svjetonazor, na naša postignuća i naše šanse za uspjeh i sreću u životu. Drugim riječima, način ishrane utječe izravno na našu evoluciju.

Zaključak

Naša prehrana nije u vezi samo s našim zdravljem, već je uzvišeni čin komunikacije s energijama kozmosa i jedna od najvažnijih metoda ponovnog izgrađivanja i transformacije ljudske prirode - kako na materijalnom tako i na duhovnom nivou.

Značaj hrane postaje veći kad se ima u vidu da je na duboko podsvjesnom nivou povezana s osjećajem sigurnosti i zadovoljstva. Kada čovjek svjesno odabere čistu i zdravu prehranu to se pozitivno odražava na njegovu psihi. I obrnuto - samorušilaške tendencije psihe rezultat su izbora hrane koja po količini ili kvaliteti ne odgovara tom organizmu.

Od načina prehrane možemo saznati o karakteru datog čovjeka i njegovim problemima. To je još bilo poznato drevnim kineskim mudracima a danas se uglavnom koristi prilikom odabira odgovarajuće homeopatske remedije. Još uvijek, međutim, prehrana kao jedna od metoda liječenja nije poznata širem krugu ljudi i podcjenjuju je čak i neki liječnici.

Za sada smo mi, koji obraćamo dovoljno pozornosti skrivenoj snazi hrane, jako malobrojni. Zato je važno pomoći u pronalaženju pravilne orijentacije što većeg broja ljudi u području racionalne i zdrave prehrane. Nadam se da jedan takav način može biti mrežna distribucija zdrave hrane a ujedno i širenje novog pristupa hrani i nove svijesti kao i kulture u tom pogledu.

Vjerujem da će novi milenijum donijeti neophodna nova saznanja i stimulaciju za poboljšanje i očuvanje zdravlja kao uz pomoć jedne nove savršenije kulture hranjenja, koja će ujedno i utjecati na povećanje potencijala ljudskog mozga. Vjerujem također da će ljudi koji rade na tom polju uživati zasluženo priznanje jer će putem zdrave prehrane pripremiti tlo za procvat ljudskih genija od čega ovisi napredak čovječanstva!

Preneseno sa: <http://hr.anhira.com/Alge/sadrzaj.html>



Ovdje može biti Vaša reklama