

## **Микроводораслите АФА и Спирулина - най-фината супер храна в света**

*Д-р Гейбриел Казънс, холистичен лекар, автор на книги за здравето от Аризона, САЩ*

Синьозелените алги съществуват от 3.5 милиарда години. Те съдържат най-много енергия и хранителни вещества и използват съвсем малка част от ресурсите на Земята. Осигуряват 90% от кислорода на Земята и потенциално 80% от храната. Голямо тяхно предимство е, че са в самото начало на хранителната верига и затова са изключително чиста храна. (Пример за хранителна верига: алги и растения – тревопасни – хищници и хора). По хранителната верига се натрупват хербициди, пестициди и радиоактивност - колкото даден вид се намира по-далече от началото ѝ, толкова е по-замърсен.

Хората са оценили синьозелените алги като храна още преди 4000 г. С тях от хилядолетия китайските лечители компенсират липсата на витамини. Маите и ацтеките са ползвали пресни алги за храна. Около езерото Чад в Сахара и досега се приготвят и ядат питки от водорасли Спирулина. През последните 30 години и в САЩ започна изследването на синьозелените алги като извънредно ценна храна. Двата основни класа, привлекли вниманието, са спирулина и АФА (синьозелени алги от езерото Кламат в Орегон).

Алгите Спирулина са може би най-ефективната, най-богата на ценни вещества и най-балансирана храна на планетата. Съдържат протеинов комплекс, 95% усвоим от организма, и може да се съхраняват много време, на практика вечно. Осигуряват всички незаменими аминокиселини в подходящи пропорции; толкова необходимите омега-3 и омега-6 мастни киселини; голямо количество лесно усвоим вит.В12; гликолипиди и сулфолипиди; пълния спектър от витамини; 17 различни бета-каротиноиди; много ензими; целия спектър от лесно усвоими минерали и много желязо и магнезий.

Спирулина е богат източник на фикоцианини (мощни имуностимуланти с антиканцерогенно действие). Тя е на второ място след кърмата по съдържание на гама-линоленова киселина (ГЛА) - затова я наричам "майчиното мляко" на планетата. Съдържа 0.5% гликоген (енергия в леснодостъпна форма), глюкоза и 9% рамноза (важна при преноса на хранителни вещества от кръвта в мозъка). Лесно смилаемите мукополизахариди в стените на клетките ѝ служат за синтеза на клетъчните мембрани при човека.

Спирулина е мощна алкализираща храна с доказано лечебно действие при хипогликемия, диабет, хронична умора, анемия, язви и хепатит. Укрепва имунната система и неутрализира действието на свободните радикали, образуващи се при стрес, пиене на хлорирана вода, радиоактивно облъчване, химиотерапия и пр. (водят до рак и генетични нарушения в потомството). Учени от Харвардския медицински институт са установили силния ѝ антиканцерогенен ефект при лечение на рак. От собствен опит установих, че спирулина помага също при белтъчна недостатъчност и скрито гладуване. Тя е много ценна градивна храна при бременност.

Проучих възможността да се ползва благотворното влияние на слънчевата енергия, но да се предотврати слънчево изгаряне. Така открих, че приемането на спирулина и външното прилагане на фикоотинов крем (извлек от спирулина) е много сполучлива комбинация. Установих, че дори когато сме изложени в продължение на часове на лятното слънце в Аризона, ако използваме горната комбинация, не получаваме слънчеви изгаряния.

В книгата ми "Съзнателно хранене" обяснявам колко важно е да ядем храни с високо съдържание на слънчеви електрони, за здравето като цяло и за укрепване на етерното тяло. Спирулина абсорбира големи количества слънчеви фотони и затова според мен тя е източник на прана или жизнена енергия с общо въздействие върху организма.

Друга супер храна, също вид синьозелени алги, е Афанизоменон флос-акве (АФА). Разпространителите на алги спорят кое а по-добро – АФА или спирулина, но според мен различните алги, както и билките, имат различно действие. И двата вида са великолепни; единият допълва другия, затова ги употребявам заедно. Хранителните профили на двата вида алги са близки и включват пълен набор от всички необходими за нуждите на човека хранителни вещества.

АФА доставя огромни количества прана за ума и нервната система, а спирулина - предимно за физическото тяло. И АФА оказва лечебен ефект върху тялото, но не толкова силен. Спирулина също е полезна за ума и нервната система, но не колкото АФА. Спирулина е по-богата на ГЛА, фикотин, белтък и бета-каротиноиди. И двете съдържат невропептидни прекурсори, но в АФА та са много повече. И двете са източник на лесноусвоим витамин В12, но АФА е 7 пъти по-богата на витамин В12 в сравнение със спирулина.

1 грам АФА осигурява средната дневна нужда от вит. В12. Спирулина е вторият най-концентриран вегетариански източник на В12 на планетата - 2,5 пъти по-богата от същото количество черен дроб. Вземани заедно, спирулина и АФА осигуряват многократно повече от необходимото количество вит. В12. Ето защо вегетарианците не бива да се притесняват, че не получават достатъчно витамин В12, ако приемат алги.

АФА е един от малкото видове диворастящи алги. Езерото Кламат е много красиво и едно от малкото останали алкални езера с висока концентрация на минерали, дължаща се на вулканичната пепел, натрупана в района преди 7000 г. Водата му съдържа 600 пъти повече хранителни вещества, отколкото са нужни за пълноценното развитие на АФА.

Най-ценното при АФА е високата хранителност, голямото съдържание на невропептидни прекурсори и невероятното общо положително въздействие върху нервната система и психиката. АФА е еликсир за мозъка и ума, в това число за епифизата, хипофизата и хипоталамуса. Клиничният ми опит и изследвания с аурикуларна акупунктура сочат, че АФА специфично укрепва тези важни части на мозъка, свързани с висши духовни функции и центрове. Хората, приемащи АФА, се чувстват по-будни, умствено по-силни, с по-добра краткотрайна и дълготрайна памет, по-голяма способност за творчество и решаване на проблеми. Те помнят сънищата си по-добре и способността им за визуализация нараства. Усещат чувство на благополучие и центрираност. АФА усилва синхронизацията на мозъчните полукълба и спомага за по-лесна релаксация и навлизане в медитация.

АФА може да има антидепресивни и други лечебни свойства. Една моя пациентка, която почти цял живот е страдала от хронична депресия, излезе от нея само един ден след започване на лечение с АФА. Четиригодишно нямо дете, което бе глухонямо, проговори месец след като започна да приема АФА. Тези случаи подкрепят тезата, че АФА действа специфично върху мозъчната енергетика и функция. Поради тези свойства да укрепва мозъка започнах да изследвам въздействието на АФА при болестта на Алцхаймер.

В сп. "Ортомолекулярна медицина" през 1985 г. съобщих за положителното въздействие на АФА при болестта на Алцхаймер, потвърдена в реномирани медицински центрове. Първият случай бе жена на 66 г., болна вече 7 години. След шест месеца лечение с АФА настъпи частично подобрене. Вторият пациент беше 64 годишен адвокат, болен от 3 години. Той се влошаваше много бързо, но след едномесечно вземане на високи дози АФА дегенеративният процес беше овладян. Той остана стабилизирани повече от 3 години. После жена му започна да му дава спирулина, защото е по-евтина от АФА. Веднага щом престана да взема АФА, състоянието му започна да се влошава. Това влошаване постепенно започна да се забавя, когато отново се върна към АФА. Това изяснява разликата между въздействието на АФА и спирулина.

Тези два случая не доказват, че АФА лекува болестта на Алцхаймер, но подсказват, че тя може да спре развитието на патологията, да доведе до известно подобрене и да служи за профилактика.

Синьозелените алги са значителна жива сила на земята. Те са първите растения, използвали слънчевата енергия за фотосинтеза и произвеждане на храна от околната среда. В продължение на 3,5 милиарда години алгите са преобразили планетата в система, поддържаща живота на сложните многоклетъчни организми. Спирулина и АФА са древно чудесно съчетание от храни с висока жизнена сила и мощно оздравително и подмладяващо въздействие върху тялото, ума и духа ни.

*За повече информация,  
консултация и доставка:*

*Име:  
Тел:*