

Iz "Čudesna super hrana – Divlja modro zelena alga" - Dr. Gillien MacKeith

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, muskulatura, 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 ulaženje i izlaženje 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 oskudijeva u složenim mineralima. Ovaj 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.

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 skraćenju našeg života".

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.

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 disbalanse 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 mikro minerala.

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 oskudijeva u mineralu magneziju. I dr. Mildred Seelig, jedan od vodećih autoriteta za ispitivanje magnezija u zemlji (uz dr. Williama Rea) ukazuje također da 90 % populacije oskudijeva u magneziju.

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 cinka. 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 tijela. "Budući da je sve u svojoj urednoj proporciji, onda je uredno apsorbirano i od strane tijela", 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.

Izvori:

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)

