

ÉLETIGENLŐK

eletigenlok.hu | rákellenes életmódmagazin | 2017 tél - ünnep

ajándék

A boldogság melós...

exkluzív interjú

Epres Attila színművésszel

Nagyjaink életigenlése

Kegyelemről, reményről és a Kodály-módszerről

NEVESSÜNK JÓÍZÚEN!

interjú Dr. Gelléri Ágnes pszichológussal

Komáromi Pisti: Az álom valóság lehet

Odaadás - Szuhai Nóra ünnepi írása

A tenger csodái

Dr. Boros Judit az algákról

Építsünk szeretethidakat

interjú Horváth József molekuláris biológussal

A tengerek csodái

„A tenger és annak élőlényei minden betegségtől megtisztítanak” – mondta az örökérvényű mondatot Euripidész, a híres görög tragédiaköltő több mint 2500 évvel ezelőtt. És valóban: a tengervízben élő algák gyógyító erejét ősidők óta használja az emberiség. A csodálatos édesvízi algákat a modern táplálkozástudomány újra felfedezte, ezáltal napjainkban az egyik legfontosabb táplálékká vált. Dr. Boros Judit háziorvos 2012 óta foglalkozik az algákkal.



Dr. Boros Judit

Tudjuk, hogy elsősorban megelőzésre, prevencióra szolgál az alga, hiszen több mint 100 betegséget lehet vele megelőzni. De a már kialakult betegségek is gyönyörűen javulnak tőle, mert a fizikai szintű öngyógyító folyamatokat beindítja. Erős méregtelenítő, sejtvédő és lúgosító hatása van a benne lévő klorofill miatt. A sejtvédő, szabadgyök lekötő (antioxidáns) hatásának köszönhető az erőteljes daganatellenes hatása. Erősíti az immunrendszert, energetizál, regenerálja a sejteket - emiatt fiatalít, az őssejtek akár 25%-át tudja aktiválni. Az algákról tudni

kell, hogy „csak” a fizikai test szintjén tud hatni, a fizikai öngyógyító folyamatainkat indítja be, illetve állítja helyre. Egyetlen ellenjavallata van, - a szervtranszplantáció - mert ott fontos az immunrendszer gyengítése. Az alga egy kb 3,5 milliárd

éves teljes értékű ősi táplálék. Ott volt a törzsfejlődés elején, tehát minden élőlény algákon fejlődött ki. A tengerben élő állatok - kagylók, halak, bálnák, mind algákkal táplálkoznak.

Míg a legjobb táplálék-kie-

vétele olyan, mintha kb. 1 kg zöldséget ennénk meg.

Egészséges, normál súlyú embereknek megelőzésre 20 kg-onként 1 kapszula, de betegeknek már minimum 3x2 kapszula javasolt, ami kb. 6

kg zöldség tápanyagértékével egyenértékű. Sajnos a piacon lévő zöldségeknek, gyümölcsöknek alacsony a tápanyagértéke, jóval kevesebb, mint 30-40 évvel ezelőtt.

Olyan egészséges táplálékról van szó, aminek rengeteg pozitív hatása van és nincs mellékhatása.

Méregtelenítési tünetek a kezelés elején ritkán előfordulhatnak: hasmenés, bőrkiütés, bűzösebb vizelet és verejték. Ezért fokozatos bevezetést javaslok, napi 1 kapszulával indulva, és 2-3 naponta 1 kapszulával emelve. Nagyon fontos a megfelelő folyadékpótlás - 20 kg-on-



ként kb. 0,7-1 liter folyadék bevitele szükséges naponta, ami a méreganyagok kiürítéséhez szükséges. Elégte- len folyadékbevitel követ- kezményeként jelentkezhet fejfájás, szájszárazság, szé-

alga létezik, egyáltalán nem mindegy, melyiket fogyaszt- juk és, hogy melyik milyen arányban és mennyiségben kerül egy készítménybe. Az Imune kapszula 4 féle algát tartalmaz, 3 édesvízi mik-

így az éhségérzetünk is csök- kenhet, sokan tudnak fogyni mellette. A legnagyobb fo- gyási eredmény, amit eddig elértem egy 164 kg-os páci- ensemnél - 1 év alatt 71 kg volt. Aki viszont kórosan so- vány az hízni fog, mert min- dent megkapnak a sejtek, be- indul a fizikai önszabályozás.

Chlorella vulgaris (zöld alga)

A méregtelenítés mestere, a sejteink tisztításáért felelős. Nem csak a sejtáplálás, de a sejt és sejt közötti terek ki- tisztítása is nagyon fontos. A benne lévő "sporopollenint" mér- reg mágnesnek nevezik. A tápanyagok igazán csak akkor tudnak nagy hatékonysá- ggal beépülni, ha előtte a "szemetet" kitakarítjuk. (A csernobili katasztrófa után csak az a csoport maradt életben, aki Chlorellát ka- pott). A radioaktív anyagokat, nehéz fém sókat, ólmot is le tudja kötni és ki tudja üríteni.

Mivel a méreganyagok zöme a zsírsejtekben tárolódik, így leolvad a hasi zsírpárna és a szerveinkben lévő köztudottan veszélyes "visceralis" zsír is, például a szív körüli zsírpár- na. Tele van klorofíllal, ami lúgosítja a szervezetünket. A klorofíll szerkezete csaknem teljesen megegyezik a vér- ben lévő oxigén szállításáért felelős hemoglobinnal, csak a pirol gyűrű közepén vas he- lyett magnézium van. "Fényt" viszünk be a szervezetünkbe vele a szomatoidok (fénytés-

tecskék) révén. A Chlorella növekedési faktort is tartal- maz (Chlorella Growth Fa- ctor, CGF), amely a szövetek regenerálódását, a sejtek új- raképződését segíti és erősíti az immunrendszert.

Haematococcus pluvialis (pi- ros alga)

A sejt szintű védelemért fele- lős. A világ legerősebb ant- ioxidánsa (astaxanthin) van benne, ami a szervezetünk- ben felhalmozódott káros szabadgyökök lekötéséért felelős. Emiatt nagyon erős a daganatellenes hatása. Az astaxanthin az algák színe- zőanyaga, a lazac például ennek a vegyületnek köszön- heti a szép pirosas színét. A C-vitamintól kb. 60-szor, az E-vitamintól 550-szer erő- sebb a szabadgyök lekötő képessége. Az astaxanthin áthatol a vér-agy gáton és a vér-retina gáton, antioxidáns és gyulladásgátló védelmet nyújt az agynak és a közpon- ti idegrendszernek, védi a retinát, ezáltal képes javítani az idegrendszeri betegsége- ket (Parkinson-kór, sclerosis multiplex) és a látást, vala- mint öregedésgátló hatása van.

Lithothamnium Calcareum (kőalga)

Összetételének harmadát tiszta, természetes, szerves kalcium képezi, amely az emberi szervezet számára az egyik legfontosabb ásvá-

nyi anyag, hiszen hozzájárul a csontozat, a fogazat és a körmök egészségéhez. Ez a makroalga nagy mennyiség- ben tartalmazza a kalciumot, egyben kitűnő magnézi- umforrás is. Csaknem 90- 100%-ban képes felszívódni és beépülni a csontjainkba anélkül, hogy megterhelné a vesét.

Különös jelentőségüket van az algákban és halakban lévő omega-3 zsírsavaknak. Mivel a halak is algákat fo- gyasztanak, nem mindegy, hogy szója pelletekkel táp- lált tenyésztett, vagy egész- séges vadhalból vonják-e ki. Az agyunk működéséhez el- engedhetetlen az omega-3 zsírsav bevitele. Hiperaktív

nyítják, hogy normál (8/1) omega-6/3 arány esetén 70%-kal csökken a szív-ér- rendszeri és a daganatos halálozás. Ebben az esetben megszűnik a sejt szintű gyul- ladás és az érfalakon lévő gyulladás, fellazul a meg- vastagodott sejt fal és érfal, javul a sejt anyagcseréje. A koleszterin, ami az erek „sebtapasza” lenne, csak ak- kor rakódik le az érfalra, ha gyulladásos folyamat zajlik. Emiatt fogja túltermelni a májunk a koleszterint, hogy legyen mivel kijavítani az ér- fal hibáit. Amint megszűnik a gyulladás, szabadon kering a vérben, és normalizálódik a szintje. A magyar lakosság értékei sajnos jóval a nor- mál omega-6/3 érték felett



gyerekeknél, egyetemisták- nál nagymértékben javítja a koncentrációképességet, az agyi funkciókat, az iskolai eredményeket.

Orvosi tanulmányok bizo-

vannak. Emiatt vezetjük a szív-érrendszeri, valamint a daganatos halálozási listá- kat.

Dr. Boros Judit
+36/30-638-0195

dülés.

Az alga fogyasztás mögött a japán modell áll,ők,98 után bevezették a tudatos, napi szintű alga fogyasztást. Ja- pánban évente fejenként kb. 10 kg élő algát fogyaszt- nak. „Becsempészik”, amibe csak tudják, algás cukorkát készítenek a gyerekeknek, beletekerik a sushiba is. Személyesen tapasztaltam, hogy a japán emberek meny- nyire egészségtudatosak. A napi szintű alga fogyasztás- nak köszönhetően napjaink- ban már több mint 60 ezer egészséges 100 éves ember él Japánban.

Több mint 25 ezer féle

ro- és 1 tengeri makroalgát. Hatékonysága abban rejlik, hogy szerves táplálék révén 95% feletti a hatóanyagok felszívódása és beépülése, illetve mindegyik benne lévő alga sejt szinten hat, de mind más területen fejti ki hatását.

Spirulina platensis (kék alga)

Nevét a spirális fonálszerű alakjáról kapta. A sejtek táp- lálásáért felelős a maga 4000 hatóanyagával. A sejteink nem éheznek többet, minden létfontosságú nyomelemet, vitamint, ásványi anyagot, aminosavat megkapnak. Mi- vel a sejteink minden fontos tápanyaghoz hozzájutnak,