



DRUGO IME ZA ZDRAVJE? IMUNSKI SISTEM.

MOJCEJ MARUCELJ, dr. vet. med.

Vsak izmed nas je odgovoren za svoje telo. Pa se tudi vedemo odgovorno? Danes se veliko ukvarjamo z zunanjim videzom: skrbimo za lepo postavo in negovane nohte ter urejeno pričesko. V službo gremo sveže umiti in odišavljeni. Pa prej pojemo tudi jabolko? Morda malicamo v menzi, namesto da bi si kupili polnozrnat žemljo.

Po osemurnem klicanju in branju zaslona se odpeljemo po nakupih in domov. Da utišamo slabo vest, ki nas vabi h gibanju, danes mi peljemo psa na sprehod okoli bloka, medtem ko čakamo na otroke, da jim bomo pripravili hitro kosilo – pomfri s solato, saj moramo še vse pripraviti za vikend. Zvečer nato le še pademo v posteljo.

IMUNSKI SISTEM JE NAŠE ZDRAVJE

Tak vsakdanjik živi večina od nas. Najbrž ste že brali, da narašča število avtoimunskih bolezni (npr. astma in Chronova bolezen). Strokovnjaki potrjujejo, da je današnji način življenja tesno povezan s porastom določenih bolezni. Vzroke lahko iščemo v neredni prehrani ter v večjih količinah sladkarij in maščob. Poleg tega pa danes sadje in zelenjava vsebujeta tudi do 40 odstotkov manj vitaminov in mineralov kot pred petdesetimi leti. Vsi ti dejavniki vplivajo na naš imunski sistem in ga slabijo.

Imunski sistem deluje neprestano – vsak trenutek, vsak dan, vse leto in vse življenje. Na vsakem koraku se srečuje z bakterijami, in če je med njimi kakšna nova in nevarna, bo proti njej izdelal protitelesa in nas ubranil pred njo. Imunski sistem je naše zdravje. Tako kot sam vse leto skrbi za nas, moramo tudi mi skrbeti zanj. S pomočjo male zelene alge mu bomo učinkovito pomagali in ga spodbudili k delovanju. Mikroalga vsebuje CGF – skupek vitaminov in aminokislin, beljakovin in nukleinskih kislin – ki povečuje aktivnost celic v prvih bojnih vrstah obrambnega sistema.

ZDRAVJE GRE SKOZI ŽELODEC

Najbrž niste vedeli, da je kar 80 odstotkov vseh celic imunskega sistema doma v črevesju. Zato ni vseeno, kaj jemo. Hrana, ki jo zaužijemo, vpliva na razvoj črevesne mikroflore. Slednjo sestavljajo koristne (npr. probiotiki) in škodljive bakterije. Nekatera hranila onemogočajo rast probiotikom,

zato se na njihova mesta naselijo bakterije, ki nam povzročajo težave. Zaradi strupov, ki jih te bakterije izločajo, se črevesna sluznica razdraži in postane prepustnejša. Zato v krvni obtok vstopajo škodljive snovi, ki si iščejo primerno mesto za nadaljnji razvoj (npr. kandida), pa tudi večje molekule hrane, ki jih telo zazna kot tujek. Na to se odzove z alergijo oziroma čezmernim imunskim odzivom. S slednjim telo reagira tudi ob prehajanju beljakovin prek poškodovane sluznice črevesja. Nekatere so podobne našim lastnim beljakovinom in tako se sproži nastanek avtoimunskih obolenj.

Primer dobre prakse iz preteklosti

Preparate male zelene alge so dajali tudi tridesetim od dvesto zaposlenih, ki so sodelovali pri odpravljanju posledic jedrske nesreče v Černobilu. Po štirih letih so pri njih opazili bistveno manjšo prizadetost imunske sposobnosti kot pri tistih, ki alge niso uživali.

Za zdravo črevesno mikrofloro skrbimo s prehrano. Pojemo čim manj belih živil (tj. sladkorja in moke ter riža), povečajmo pa vnos vlaknin, sadja in zelenjave. K prehrani dodajmo prebiotike. Zelo priporočljivo je uživanje male zelene alge. Vsebuje zelo veliko klorofila, ki ustvarja primerne razmere za razrast probiotikov, CGF pa spodbuja njihovo razmnoževanje. Z uživanjem male zelene alge se poveča izločanje interferona; ta aktivira velike celice požiralke, ki so del imunskega sistema. Te požirajo tujke in tako odstranjujejo telesu tuje snovi (tudi alergene). Z vzpostavitvijo uravnotežene mikroflore in zdrave sluznice prebavil bomo za svoj imunski sistem naredili veliko.

RAZSTRUPIMO SVOJ ORGANIZEM

Nam prijazne črevesne bakterije preprečujejo razrast škodljivih vrst z izločanjem encimov, razgrajujejo hrano, sintetizirajo vitamine (npr. B₁₂) in hormone. Če

je njihovo delovanje moteno, hrana v črevesju zastaja in gnije. Strupi, ki pri tem nastajajo, se prek sluznice vračajo v kri. Kri potuje prek jeter, ki jo očistijo. Predstavljajte si množico strupov, ki jih vsak dan zaužijemo: pesticidi, umetna barvila in arome, ojačevalci okusa, konzervansi ... Pri razstrupljanju organizma sodelujejo črevesje, jetra, ledvice, nato pa še dihala in koža. Če telo samo ne more izločiti vseh strupov, jih uskladišči. Velikokrat v maščobno tkivo, lahko pa se znajdejo tudi v sklepih in drugih delih telesa. Imunski sistem se odzove tudi na kemikalije in strupe. Tako porablja dragoceno energijo, ki bi jo lahko usmeril v boj s škodljivimi mikroorganizmi. Zato smo pogosteje prehlajeni, utrujeni in brezvoljni.

Pomagamo si lahko tako, da vsak dan uživamo malo zeleno algo. Njena celična stena nase nepovratno veže težke kovine, pesticide in druge strupe, kar so dokazali v znanstvenih študijah. Ti strupi se nato – vezani na algo – izločijo z blatom. Celično steno alge sestavlja predvsem celuloza, kar za nas pomeni vlaknine. Mala zelena alga odlično deluje na prebavo in odpravlja zaprtje, saj vlaknine pospešujejo peristaltiko. Z urejeno prebavo se

hrana ne zadržuje več v prebavilih in ne gnije, zato se zmanjša ponovna resorpcija strupenih snovi iz blata. Tako razbremenimo jetra in imunski sistem. Klorofil, ki ga mala zelena alga vsebuje v zelo velikih količinah, prav tako pomaga pri razstrupljanju.

NARAVNA HRANILA – TEMELJI MOČNEGA IMUNSKEGA SISTEMA

V našem telesu neprestano nastajajo in odmirajo celice. Slednje se pogosteje dogaja, če nam manjka antioksidantov, ki lovijo škodljive proste radikale – zaradi teh celice hitreje propadejo. Krivci za propadanje celic so tudi virusi, bakterije in strupi. Za nastajanje novih zdravih celic pa moramo na »gradbišča« neprestano dostavljati svež gradbeni material: aminokislino, maščobne kisline in ogljikove hidrate. Da bodo nove celice dobro opravljale svoje naloge, jih moramo zalagati z naravnimi vitamini, minerali, kisikom in vodo ter drugimi naravnimi hranili.

Znano je, da je dobro uživati naravne vitamine in minerale v določenih kombinacijah in razmerjih, saj jih le tako naše telo lahko uporabi.

Na primer: vitamin C pomaga pri resorpciji železa, vitamin C in selen pri resorpciji vitamina E. Kakovosten vir tovrstnih snovi je mala zelena alga, ki vsebuje veliko antioksidantov: vitamine A, C, E, betakaroten, pa tudi cink, baker in druge. Vsi so v naravni obliki in v optimalnem razmerju, kar pomeni, da se kar najbolje absorbirajo. V mali zeleni algi bomo našli tudi veliko beljakovin, ogljikovih hidratov, nenasičenih maščobnih kislin in drugih gradnikov celic.

ZELENI BISER ZA NAŠ IMUNSKI SISTEM

Mala zelena alga je prehranski biser, saj je vsebnost hranljivih snovi v njej res osupljiva. Lahko jo uživa vsa družina – od najmanjšega družinskega člana do dedkov in babic. Pri nas se z njo branimo pred vrčevskimi boleznimi, stara mama jo pohvali zaradi urejene prebave, nama z možem – vegetarijancema – pa pomeni vir vitamina B₁₂ in ostalih esencialnih snovi, ki jih s hrano ne zaužijeva. Tako kot vsak dan skrbimo, da gremo urejeni od doma, poskrbimo tudi za svoj imunski sistem. Le tako nam bo lahko resnično služil vsak dan.



www.algea.si

Algea. UŽIVAJTE SUPERŽIVILO.

Algea je biser med prehranskimi dopolnili. Z njeno trojno formulo delovanja sočasno poskrbite za zdravo prebavo, boljšo odpornost in čist organizem. Tako na naraven način dolgoročno podprete svoje zdravje.

Algea je 100% čista in naravna mikroalga. Vsebuje za življenje vsa potrebna hranila: vitamine in minerale, antioksidante in prehranske vlaknine, beljakovine in nukleinske kisline.

Algea je stil življenja. Uživajte jo vsak dan.

