

Spirulina - najbogatejše živilo

Pred tridesetimi leti sem z navdušenjem prebral knjigo *Spirulina: hrana za zemljane* (Henrikson, 1996). Po vsebnosti rudnin in vitaminov uvrščamo spirulino, tako kot klorelo in sok pšeničnih bilk, med zelena superživila. Vsebuje kar dvanajst vitaminov (tudi B₁₂) in prav toliko rudnin, pa veliko esencialnih maščobnih kislin (zlasti omega-3) in drugih hranil. Zato sem jo vsa ta leta priporočal kot dopolnilni vir teh hranil, ki jih v običajni prehrani primanjkuje.

V zadnjih desetletjih pa so raziskave pokazale, da je spirulina mnogo več kot to. Raziskovalca Capelli in Cysewski (2010) sta ugotovila, da trije grami (šest tablet) spiruline vsebujejo več antioksidantov kot priporočenih pet dnevnih porcij sadja in zelenjave. Oksidativni stres je glavni vzrok za mnoge sodobne bolezni. Ogromno je znanstvenih raziskav, ki potrjujejo, da uživanje spiruline zmanjšuje tveganje zanje. V tej številki novic bom povzel nekaj izsledkov. Potrebno jih je upoštevati le kot informacijo. Za svetovanje pri prehrani bolnika je pristojen le zdravnik.

dr. Iztok Ostan



Slika 2: Tradicionalno sušenje spiruline na pesku

Pripadniki v Čadu najštevilčnejšega ljudstva Kanemba dnevno užijejo od 3 do 13 gramov posušene spiruline. V času lakote po mesec dni in več uživajo le spirulino in tako pomanjkanje dobro prenesejo. Stroka v splošnem priporoča od 1,5 do 5 gramov (3 do 10 tablet) spiruline na dan, kar dokazano krepi zdravje. Pri dolgoročni uporabi je zaradi zagotavljanja pestrosti prehrane smiselno izmenjavati porabo spiruline in klorele.



Slika 1: Tradicionalno nabiranje spiruline v jezeru Čad

Spirulina je modrozelená mikroalga, ki za uspevanje potrebuje zelo alkalno vodo. Taka je v afriškem jezeru Čad. Spirulina je tradicionalna hrana v Podsaharski Afriki, Mehiki in Srednji Ameriki.

Varuje pred okužbami in vnetji

Raziskovalce je presenetila ugotovitev, da je pri afriškem ljudstvu Kanemba, ki redno uživa spirulino, zelo malo okuženih z virusom HIV in obolelih za aidsom, čeprav je v tem predelu Afrike aids zelo razširjen. Japonski raziskovalci so s preizkusi na živalih dokazali, da uživanje snovi iz spiruline zmanjšuje tveganje okužbe z virusom HIV. Druge študije so pokazale, da uživanje spiruline zmanjšuje tudi tveganje okužb z drugimi virusi ter krepi imunski sistem, kar zmanjšuje tveganje bakterijskih in drugih vrst okužb.

Več raziskav je dokazalo, da uživanje spiruline deluje protivnetno.

Novice pošilja Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper.

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com

Za čvrstejše srce in ožilje

Zaradi bolezni srca in ožilja umre v Evropi kar 42,5 % ljudi. Tudi v Sloveniji so s 36 % glavni vzrok smrti. Zdi se, da redno uživanje spiruline utegne varovati pred temi zdravstvenimi težavami.

Skupina raziskovalcev z univerze Baroda v Indiji je opravila dvomesečni preizkus na pacientih z opešanimi ledvicami in previsoko ravno maščob v krvi. Uživali so le po gram spiruline (po dve 0,5 g tableti) na dan. Previsoke vrednosti celokupnega holesterola, »slabega« LDL holesterola in trigliceridov so se po dveh mesecih znižale vsaj za polovico, raven »dobrega« HDL holesterola pa se je povišala. Podoben učinek na znižanje celokupnega holesterola je ugotovila dvomesečna korejska študija, v kateri je 78 zdravih moških in žensk, starih od 60 do 87 let, uživalo po osem gramov spiruline na dan. Šesttedenska raziskava, opravljena v Mehiki, v kateri so udeleženci uživali po 4,5 g spiruline na dan, je pokazala, da uživanje spiruline znižuje tudi previsok krvni tlak. Študija, ki so jo opravili Riss in sodelavci (2007) na živalih pa nakazuje, da bi uživanje spiruline utegnilo tudi pri ljudeh zmanjšati tveganje nastanka ateroskleroze.

Spirulina in rak

Rak je dandanes druga za življenje najbolj nevarna bolezen. V Evropi mu pripisujejo približno 24,5 % vseh smrti, v Sloveniji pa 29 %.

V raziskavi, ki jo je vodil B. Mathew na 87 osebah, pri katerih so se zaradi žvečenja tobaka v ustih razvile predrakave tvorbe, so udeleženci v testni skupini uživali po gram (dve 0,5 g tableti) spiruline na dan, kar je relativno majhen odmerek. Kljub temu so ob koncu preizkusa – po enem letu – pri kar 45 % oseb v tej skupini ugotovili popolno regresijo predrakavih tvorb. V kontrolni skupini, ki se je tudi odrekla žvečenju tobaka, a ni uživala spiruline, so tako izboljšanje zaznali le pri 7 % udeležencev. Zdi se, da je v takih primerih spirulino smiselno trajno uživati. Skoraj pri polovici oseb, ki so se ob uživanju spiruline povsem rešile predrakavih tvorb, so se namreč tvorbe po enem letu od zaključka preizkusa, ko spiruline niso več jemali, ponovno pojavile.

Zlasti s preizkusi na živalih so ugotovili, da uživanje spiruline ali izvlečkov iz nje deluje zaviralno oziroma varovalno proti raznim vrstam raka, med drugim tudi kožnega raka in raka na želodcu.

Druge koristi uživanja spiruline

Spirulino je koristno uživati pri splošni izčrpanosti zaradi starosti ali naporov ter pri okrevanju po boleznih. Ker je močan antioksidant, pospešuje razstrupljanje ob kemoterapiji in po njej ter pri toksemiji nasploh; koristi pri sladkorni bolezni, pri zmanjševanju previsoke telesne teže, varuje kožo pred sončnimi žarki, izboljšuje prebavo, pomaga pri alergijah, krepi vid, kot zaviralec razvoja patogenih bakterij pa koristi zdravju ustne votline in uravnoteženju črevesne biote.

Izberimo spirulino certificirane kakovosti

Spirulina je v Evropski uniji v prodaji kot prehransko dopolnilo. Kot pri vseh dopolnilih je tudi pri izbiri spiruline pomembno poseči po izdelkih, ki imajo za vsako serijo certifikat kakovosti. Raziskave namreč kažejo, da kar 60 % prehranskih dopolnil ne vsebuje tega, kar je deklarirano na nalepki. Certificirane spiruline so resda nekoliko dražje, a ekonomsko še vedno zelo dostopne. Dnevni odmerek (6 tablet) stane dobrega pol evra.

Institut.O ima za vse izdelke, ki jih ponuja, certifikate kakovosti. To velja tudi za alge z blagovno znamko *Spirulina Institut.O*. Proizvaja jih podjetje Parry Nutraceuticals Ltd. v Indiji (slika 3). Izdelek ima evropski EKO certifikat. Certifikati zagotavljajo, da ta spirulina ne v času proizvodnje ne med transportom iz Azije v EU ni bila onesnažena.



Slika 3: Sodobno gojišče ekološke spiruline v Indiji podjetja Parry Nutraceutical Ltd.