

# SONDERDRUCK



Vital-Nahrung / Nahrungsergänzung versus Freie Radikale

Quelle: (<http://klamathalgen.de/docs/AFA-Alge/Altersvorbeugung.html>)

(<http://www.wellnessberatung24.de/begriffe/algen/afaalge/afaalgenundkrebs.html>)

([http://www.afa-algen-online.de/Afa-Literatur/Entschlackung\\_durch\\_AfaAlgen.htm](http://www.afa-algen-online.de/Afa-Literatur/Entschlackung_durch_AfaAlgen.htm))

## Afa Algen

Die AFA-Alge als Verjüngungsmittel und zur Verzögerung von Alterungsprozessen

Eine Umfrage unter jüngeren Menschen ergab, dass die meisten nur höchstens 80 Jahre alt werden wollen. Viele verbinden das Thema „hohes Alter“ mit langen Siechtum, Krankheiten, Schwäche, Demenz und ein Leben im Altersheim, vielleicht sogar mit Krücken oder im Rollstuhl. Viele kennen in ihrem Verwandten- und Freundes krank alte Menschen, die krank sind und leiden. Kaum ein alter Mensch stirbt noch eines natürlichen Todes, das heißt, an Altersschwäche. Kein Wunder, dass ein solches Altwerden als nicht attraktiv erscheint. Forscher sagen uns allerdings, dass der menschliche Körper für etwa 120 bis 140 Jahre programmiert ist, und in „Gespräche mit Gott“ heißt es sogar, dass er für die Ewigkeit geschaffen sei (vgl. Neale Donald Walsch, „Gespräche mit Gott“, Band III, Goldmann, München 1999). Wie kann uns die AFA-Alge helfen, alt zu werden ohne Beschwerden, Krankheiten, eingeschränktem Denken und Erschöpfung? Welche weiteren Faktoren für ein gesundes Altern wichtig sein können, habe ich am Beispiel meines 104jährigen Großvaters aufgezeigt.

Alte Menschen sind besonders von Vitalstofflücken betroffen, da sie Nährstoffe schlechter aufnehmen, meistens wenig essen, und oft keine Lust mehr haben, für sich allein zu kochen. Die Qualität des Essens in Krankenhäusern und Altersheimen lässt sehr oft sehr zu wünschen übrig. Ich habe gerade ein Seminar im authentischen Reiki in einem großen Altersheim gegeben und war über das angebotene Essen erschrocken. Es gab kaum Frisches wie Obst oder Salate, angeblich, weil die alten Menschen nicht mehr gut kauen können. Cola-Automaten und zuckerhaltige Kuchen und Nachtschalen waren eine Selbstverständlichkeit. Es sollten Entsafter in jedem Altersheim und Krankenhaus stehen und genutzt werden, um die Betroffenen mit vitalstoffreichen, lebensspendenden Frischsäften von Obst und Gemüse zu versorgen.

Es ist bekannt, dass Freie Radikale, aggressiven Sauerstoffverbindungen, durch die Schädigung von Zellen vorzeitiges Altern verursachen. Die AFA-Alge steckt voller Anti-Oxidantien wie Betakaroten, Vitamin E, Vitamin C, Zink, Selen und Nukleinsäuren, alles erfolgreiche Fänger von Freien Radikalen. Abrams: „Das Betakarotin in der AFA-Alge ist möglicherweise der bedeutendste Faktor, um das Immunsystem zu stärken, indem es die Thymusdrüse schützt, und damit die Lebensspanne zu verlängern.“ (Abrams, „Algae...“, a. O., S.73) Die AFA-Alge enthält nicht nur Betakarotin, sondern zahlreiche Betakarotene, welche Betakarotin erst voll wirksam werden lassen und darüber hinaus ebenfalls das Wirken Freier Radikale neutralisieren. Eine ausreichende Versorgung mit Betakarotin schützt vor Herzinfarkt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei uns mit Abstand die Todesursache Nummer 1.

Viele ältere Menschen haben einen zu niedrigen Vitamin-C-Spiegel und damit ein geschwächtes Immunsystem und eine schlechte Entgiftung. Zink hilft bei unzureichender Produktion von Magensäure, bei vielen alten Menschen ein Problem, und dabei, Essen zu verdauen und Nährstoffe aufzunehmen. Ein Zinkmangel kann zu Auto-Immun-Krankheiten wie Rheuma führen, indem es die Aktivität weißer Blutkörperchen und die Anti-Körper-Produktion reduziert. Viele alte Menschen haben ein Zink-Defizit. Professor Abrams empfiehlt betroffenen älteren Menschen, täglich zwei Mal AFA-Algen zu sich zu nehmen. Betakarotin hilft, die Thymusdrüse vor den negativen Auswirkungen von Stress und Altern zu schützen und die Produktion von Thymus-Hormonen aufrechtzuerhalten und die ursprüngliche Größe der Drüse beizubehalten.

Die Fülle von Enzymen in der AFA-Alge hilft dem Körper, die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung zu verbessern, so dass er mehr Bausteine für ein fittes Immunsystem hat. Bei älteren Menschen über sechzig beträgt die körpereigene Enzymproduktion nur noch ein Zehntel bis der Hälfte von Dreißigjährigen! Der Alterungsprozess wird sehr oft mit einem Nachlassen der körpereigenen Enzymproduktion in Verbindung gebracht, weil Enzyme „Zündfunken des Lebens“ sind. Ohne Enzyme gibt es kein Leben! Das Ananas-Enzym Bromelain, zwischen den Mahlzeiten genommen, unterstützt die Verdauung und hilft bei Gasbildung (zu Bromelain siehe mein Buch „Die sagenhafte Heilkraft der Ananas“, a. a. O.) In diesem Zusammenhang ist auch die Förderung einer gesunden Darmflora durch die Faserstoffe und andere Inhaltsstoffe der AFA-Alge hervorzuheben. Erst eine gesunde Darmflora beseitigt Eiweißrückstände in der Darmwand vollständig und ermöglicht die körpereigene Produktion zum Beispiel von Vitamin B 12 und Folsäure. Der Zellstoffwechsel wird durch die Enzyme in der AFA-Alge verbessert, so dass die Regeneration von Zellen als auch die Entschlackung des Körpers gefördert werden. Die AFA-Alge enthält nicht nur selbst eine Fülle von Enzymen, sondern aktiviert auch die körpereigenen.

In der AFA-Alge findet sich das seltene Enzym Superoxid-Dismutase (SOD), nach Professor Abrams „wahrscheinlich das beste bisher bekannte Anti-Oxidans“ (vgl. Abrams, „Algae ...“, a. a. O., S.80), was Zellmembranen und Nervengewebe schützt. Diesem Enzym, außer in der AFA-Alge im Gerstengras zu finden, habe ich in meinem Gerstengras-Buch ein eigenes Kapitel gewidmet. Mehr als 50 % aller über 50jährigen leiden unter Zahnfleischbluten, was durch eine ausreichende SOD-Versorgung geheilt werden kann. Viele Menschen wissen, dass unsere normale Kochkost kaum noch Enzyme enthält, und greifen zu Enzympräparaten. Isolierte Enzympräparate bringen aber nicht viel, wenn nicht durch die Nahrung auch die nötigen Co-Enzyme - Mineralstoffe und Vitamine - aufgenommen werden. Diese sind ebenfalls reichlich in der AFA-Alge vorhanden, die ein natürliches und vollständiges Nahrungsmittel darstellt.

Bei der AFA-Alge handelt es sich um ein Füllhorn an den Nukleinsäuren RNA und DNA, welche die Erneuerung der Zellen fördern, für Gewebewachstum und den Aufbau neuer Zellen nötig sind, Zellschäden beheben und damit den Alterungsprozess verlangsamen (vgl. a. Gillian McKeith, „Miracle Superfood...“, a. a. O., S.35). Das Trockengewicht der AFA-Alge besteht etwa zu vier Prozent aus RNA/DNA. Durch Umweltverschmutzung, Stress und ungesunde Essgewohnheiten, leider sind letztere bei älteren Menschen nicht unüblich, wird der Quotient dieser Nukleinsäuren herabgesetzt. Ein geschwächtes Immunsystem und vorzeitiges Altern sind die Folgen. Wer die Zerstörung seiner Zellen aufhalten, seinen Körper verjüngen und regenerieren und sein Immunsystem stärken will, sollte daher möglichst täglich AFA-Algen essen.

Das Magnesium in der AFA-Alge, eingebunden in die Chlorophyll-Moleküle, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs vor. Wer täglich Zucker und Milchprodukte verzehrt, ist in Gefahr, die Aufnahme von Magnesium aus der Nahrung zu reduzieren. Deutschland ist ein Magnesium-Mangel-land, das heißt, dass dieses Spurenelement zu wenig in unseren Böden und damit auch in unserer Nahrung vorhanden ist. Besonders ältere Menschen bei uns, daneben auch Diabetiker, Alkoholiker und Schwangere, weisen einen oft eklatanten Magnesiummangel auf und könnten durch die hohe Konzentration dieses Minerals in der AFA-Alge profitieren. Zeichen für einen Magnesium-Mangel können depressive Verstimmungen, Müdigkeit, ein geringes Energieniveau, die Unfähigkeit, sich zu konzentrieren, Selbstmordgedanken und Appetitlosigkeit sein (vgl. Abrams, „Algae...“, a. a. O., S. 110).

Auch Selen ist immer weniger in unseren Böden und damit unseren Lebensmitteln zu finden. Selen ist reichlich in der AFA-Alge vorhanden und sorgt für eine jugendliche, straffe Haut, beseitigt Altersflecken und dient als Schutz vor ultravioletter Strahlung und dadurch verursachten Hautkrebs. Selen kann vor rheumatischer Arthritis schützen, weil es für die Bildung von Glutathion Peroxidase wichtig ist, einem effektiven Enzym und Anti-Oxidans, wie auch Cystin, dessen Vorläufer Methionin ebenfalls in der AFA-Alge zu finden ist, und Vitamin E, ebenfalls Bestandteil der AFA-Alge. Glutathion Peroxidase ist in der Lage, Peroxidase zu zerstören, eine aggressive Sauerstoffverbindung, die sich an die Fettsäuren der Zellmembrane klebt.

Ein Mangel eines anderen Stoffes ist häufig bei Älteren anzutreffen: Ein Thiamin-Defizit oder Mangel an Vitamin B1. Diese Vitamin wird auch als „Nerven- und Energie-Vitamin“ bezeichnet und wird für viele Reaktionen im Körper benötigt, von Nerven, Muskeln und Herzmuskeln. Vitamin B1 ist wichtig, um die Glukose im Blut in Energie zu verwandeln. Ältere Menschen sowie starke Kaffee-

und Teetrinker weisen oft eine gestörte Aufnahmefähigkeit dieses Vitamins im Darm auf. Vitamin B1 ist reichlich in der AFA-Alge vorhanden, und zwar in einfach aufnehmbarer, chelatierter Form. Schon eine kleine Menge Thiamin kann in dieser Form Körperfunktionen verbessern. Vitamin B1 ist wichtig für geistige Klarheit, wie auch andere Inhaltsstoffe in der AFA-Alge. Viele Menschen erleben daher nach kurzer Zeit AFA-Algen-Einnahme mehr Gedankenklarheit und ein besseres Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis. Außerdem hilft Thiamin bei Störungen im Nervensystem.

Die AFA-Alge hilft nicht nur Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Konzentrationschwächen und Gedächtnisstörungen, sondern natürlich auch älteren Menschen. Das Gehirn ist von Vitalstoffdefiziten in unserer Nahrung ganz besonders hart betroffen, weil es am meisten von allen Organen davon benötigt. Die Polypeptide, lange Eiweißmolekül-Ketten, in der AFA-Alge versorgen das Gehirn mit den nötigen Bausteinen für die Herstellung von Neuro-Transmittern, Botenstoffen im Gehirn, wie Serotonin und Dopamin. Tom Warren hat in seinem Buch „Beating Alzheimer“ herausgefunden, dass Alzheimer-Patienten oft einen Protein-Mangel im Gehirn aufweisen, und nutzt die AFA-Alge als Teil seines Ernährungsprogramms für Alzheimer-Patienten (vgl. Kapitel über Alzheimer in diesem Buch). Mangan, in der AFA-Alge ebenfalls reichlich vorhanden, ist ebenfalls ein wichtiges Element für ein optimales Funktionieren des Gehirns. Mangan-Mangel wird als eine der Ursachen für vorzeitigen Gehirn-Abbau betrachtet. Die AFA-Alge enthält außerdem Cholin, das B-Vitamin, was Gehirnfunktionen stärkt.

Eine ausreichende Vitamin-B12-Versorgung ist gerade für ältere Menschen besonders wichtig. Vitamin B12 wird auch „Langlebigkeits-Vitamin“ genannt. Eine ausreichende Versorgung mit diesem Vitamin fördert Vitalität und Lebensfreude besonders bei Älteren. Vitamin B12 aktiviert Enzym-Reaktionen, die rote Blutkörperchen bilden. Die AFA-Alge ist das Vitamin-B12-reichste Lebensmittel weltweit! Ein Teelöffel des AFA-Algen-Pulvers oder 1,5 Gramm decken bereits das Doppelte der empfohlenen tägliche Tagesmenge. Ein Mangel an diesem Vitamin kann zu Nervenschäden führen und wird mit Alzheimer in Verbindung gebracht. Besonders Menschen ab dem 60. Lebensjahr sind gefährdet. Nervosität ist oft ein Zeichen von Vitamin-B12-Mangel. Bei einer ausreichenden Vitamin-B12-Versorgung nehmen die Betroffenen ein verbessertes Kurz- und Langzeitgedächtnis wahr, sie sind geistig wacher und haben klarere Gedanken.

Folsäure ist der Nährstoff, von dem der gefährlichste Mangel anzutreffen ist, und zwar besonders gravierend bei Schwangeren, Frauen, welche die Pille nehmen, und Älteren. Folsäure wird durch Erhitzen der Nahrung zerstört. Ein Mangel an Folsäure kann zu Verdauungsstörungen führen, weil die gesunden Darmbakterien dieses Vitamin brauchen, und zu Blutkrankheiten, da die roten Blutkörperchen auf eine ausreichende Versorgung angewiesen sind. Durch den Folsäurespiegel wird das Niveau von Homocystin im Blut reguliert, ein Molekül, das für Herzinfarkt und Schlaganfälle verantwortlich gemacht wird. Ein eklatanter Folsäuremangel wurde in zwei von drei aus psychischen Gründen entmündigten Senioren in den USA gefunden (vgl. Abrams, „Algae...“, S.50). Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit, Blutarmut, Reizbarkeit und sogar Demenz können Folgen eines Folsäuremangels sein. Folsäure findet sich am meisten in Kelp, Spinat und der AFA-Alge.

In einer Studie am „Center of Aging“ fanden Karen Riggs und ihre Kollegen an der Tufts University heraus, dass ältere Männer mit Vitamin-B-12-Mangel und einem Mangel an Folsäure in Intelligenztests so schlecht abschnitten wie Menschen mit einer noch nicht stark ausgeprägten Alzheimer-Erkrankung. Abrams: „Der ungewöhnlich hohe Gehalt an Vitamin B12 in der AFA-Alge hilft dem Herzen als auch dem Verstand.“ (Abrams, „Algae ...“, a. a. O., S.82) Ein Mangel an Vitamin B12 und Folsäure erhöht das Risiko eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalles. Wenn es dem Herzen schlecht geht, leidet offenbar auch das Gehirn. Auch der hohe Gehalt der AFA-Alge an Alpha-Linolensäure verhütet Herzerkrankungen.

Viele ältere Menschen leiden unter Depressionen und Einschlafproblemen. Das Tryptophan in der AFA-Alge wird vom Körper nach Bedarf in Serotonin umgewandelt, das als „Glückshormon“ oder „Stimmungsaufheller“ bezeichnet wird. Abends produziert der Körper aus Serotonin das „Schlafhormon“ Melatonin. Ältere Menschen sollten, auch im Winter, jeden Tag mindestens eine Stunde nach draußen gehen, weil über die Sonnenlicht-Aufnahme auch durch eine geschlossene Wolkendecke der Serotoninspiegel im Körper steigt, und damit der Heißhunger nach Süßem gedämpft wird. Mit einer solchen „Lichttherapie“ und der täglichen Einnahme der AFA-Alge können alte Menschen der gefürchteten Wintersdepression vorbeugen.

Die AFA-Alge enthält am meisten Gamma-Linolensäure von allen bisher untersuchten Lebensmit-

teln, mehr als Borretschöl oder Nachtkerzenöl, sogar mehr als Muttermilch! Diese Fettsäure sorgt für flexible, gesunde Zellmembranen und senkt zu hohen Cholesterinspiegel, unter dem viele alte Menschen leiden, mehr als 100 mal so effektiv wie Linolensäure (vgl. Abrams, „Algae ...“, a. a. O., S.172). Zu viel Cholesterin, genauer gesagt LDL, „low-density lipoprotein“, kann sich an den Arterienwänden ablagern und zu Schlaganfall, Herzinfarkt oder Thrombosen führen. Andere essentielle Fettsäuren helfen, die Zellmembranen geschmeidig zu halten, und damit das Tempo des Zellstoffwechsels aufrechtzuerhalten und damit die Nährstoffaufnahme als auch die Entgiftung. Die AFA-Alge hat so viele ungesättigten Fettsäuren produziert, um in den harten klimatischen Bedingungen des Upper Klamath-Lake (Oberen Klamath-Sees) überleben zu können. Linolensäure, in der AFA-Alge reichlich vorhanden, hilft dabei, Herzinfarkt und vorzeitigen Tod zu verhüten (vgl. Abrams, „Algae ...“, a. a. O., S. 87).

Molybdän, ein sehr seltenes Mineral, ist in der AFA-Alge vorhanden. Es dient als Bio-Aktivator von verschiedenen Enzymen, die mit Langlebigkeit in Verbindung gebracht werden, und absorbiert Freie Radikale. Molybdän aktiviert zahlreiche körpereigenen Enzyme wie zum Beispiel Xanthin Oxidase, Nitratrease und Sulfid Oxidase. Letzteres Enzym zerstört zellschädigende Sulfid-Ionen, die in der Lage sind, über die Zerstörung von B-Vitaminen zu Nervenstörungen zu führen.

Eine ausreichende Chromversorgung spielt besonders für ältere Menschen eine große Rolle, da es eine wichtige Rolle beim Zuckerstoffwechsel spielt, wie ich ausführlich im Kapitel über Diabetes in meinem Buch „Stevia - sündhaft süß und urgesund“ beschrieben habe. Chrom aktiviert den „Glukose-Toleranz-Faktor“ GTF, der Glukose-Molekülen die Passage durch die Zellmembran ins Zytoplasma erlaubt. Raffinierte Kohlenhydrate wie Weißmehl und Zucker senken den Chromspiegel, was zu Diabetes und der Beschleunigung von Alterungsprozessen führen kann. Chrom ist in der AFA-Alge reichlich vorhanden. Indem Chrom hilft, Glukose besser aufzunehmen, wird die Bauchspeicheldrüse entlastet und muss keine großen Mengen von Insulin mehr produzieren.

Viele alte Menschen leiden unter Knochenschwund. Bor, in der AFA-Alge reichlich vorhanden, gilt als „knochenstärkendes“ Spurenelement. Es ist außer in der AFA-Alge auch in Äpfeln, Birnen und grünem Gemüse vorhanden. Bor-Mangel ist besonders bei Älteren und Alkoholikern weit verbreitet. Bor hält über die Konzentration in der Para-Thymus-Drüse Kalzium und Magnesium zurück und ist daher gut für gesunde Knochen. In Ländern mit einem hohen Bor-Gehalt im Boden, wie Israel, ist die Anzahl der Arthritis-Kranken wesentlich geringer als in Ländern mit einem Bor-Mangel wie Jamaica. Bei einer borhaltigen Kost verringerten sich die Ablagerungen in den Arterien. Die Krankheitsbilder Osteoporose, Arthritis und Bluthochdruck werden durch eine borhaltige Nahrung verbessert. Bor soll auch für einen wachen Geist sorgen (vgl. Abrams, „Algae ...“, a. a. O, S. 57).

Auch Kalzium ist wichtig für gesunde Knochen und wird als „Anti-Osteoporose-Mineral“ bezeichnet. Der Kalzium-Gehalt in der AFA-Alge ist höher als in Schweizer Käse, 14 Milligramm pro Gramm im Vergleich zu 10 Milligramm pro Gramm. Ein großer Teil des Kalziums in Milchprodukten kann nicht verwertet werden, weil das dazugehörige Magnesium zur Einlagerung in den Knochen fehlt. Die Absorption von Kalzium durch den Darm lässt mit dem Alter nach. In den USA gab es in den 90er Jahren aufgrund von Kalziummangel eine Million Hüftbrüche (vgl. Abrams, „Algae ...“, a. a. O., S.58). Das Kalzium in der AFA-Alge ist besonders leicht vom Körper aufzunehmen, weil es durch Betakarotin und Aminosäuren chelatiert ist und daher leichter durch die Darmwände wandern kann. Kalzium ist außerdem wichtig für einen niedrigen Cholesterinspiegel, senkt einen zu hohen Blutdruck und beruhigt die Nerven und dient als Einschlafhilfe.

Die AFA-Alge ist das eisenreichste natürliche Lebensmittel. Gerade ältere Menschen sind oft von einem Eisen-Mangel betroffen. In den USA sind mindestens 40 Prozent der Bevölkerung von einem Eisenmangel betroffen, hier liegen die Zahlen ähnlich. Wichtig für die Eisenaufnahme sind das Vitamin C, kleine Mengen Kupfer, Kobalt und Magnesium, alle in der AFA-Alge vorhanden. Schwarzer Tee, Aspirin und Mittel gegen zu viel Magensäure erschweren die Aufnahme von Eisen. Müdigkeit, Depressionen und Antriebsschwäche können Symptome sein, die auf einen Eisenmangel hinweisen.

Die Enzyme, Proteine und Neurotransmitter in der AFA-Alge helfen auch beim Abnehmen. In Deutschland sind laut einer Untersuchung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) 40 % der Menschen zu dick, und knapp die Hälfte von ihnen gilt als extrem übergewichtig. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) spricht von einer „Epidemie der Adipositas (Übergewicht, d. Autorin) in den Industrieländern.“ zu Übergewichtige haben eine wesentlich kürzere Lebenserwartung als

schlanke Menschen. Diäten bringen nur den befürchteten Jo-Jo-Effekt, das heißt, nach immer kürzerer Zeit hat man sein Ausgangsgewicht wieder, oder sogar noch mehr, weil der Körper sich auf Hungerzeiten einstellt und die Nahrung besser verwertet als zuvor. Viele Menschen haben ständig Hunger, weil die Nahrung nicht mehr die Vitalstoffe enthält, die der Organismus benötigt. Die AFA-Alge enthält alle Vitalstoffe, die wir brauchen, und kurbelt durch ihre Enzyme und Vitamine den Stoffwechsel an. Die Neurotransmitter und Proteine helfen dabei, gefühlsmäßig im Gleichgewicht zu bleiben, und Heißhungerattacken gehören bald der Vergangenheit an. Besonders Arginin, eine Aminosäure, dämpft den Appetit. Wer dauerhaft schlank ist, fühlt sich besser, sieht besser aus, und lebt länger. Es gibt keine dicken Hundertjährigen!

Auf der japanischen Insel Okinawa leben überdurchschnittlich viele über Hundertjährige: der Prozentsatz liegt 40 mal höher als der auf anderen japanischen Inseln. Die Bewohner von Okinawa nehmen eine Fülle von Vitalstoffen zu sich, bei geringer Kalorienaufnahme, direkt in Form von Kelp, Nori und anderen Meeresalgen, und indirekt in Form von Fisch, der sich von Algen ernährt. Dies hat Richard Weindruch von der University of Wisconsin-Madison erforscht (vgl. Abrams, „Algae ...“, a. a. O., S.86 und 87). Wir benötigen kraftvolle Anti-Oxidantien in Form von Pigmenten und Enzymen zur Verlangsamung des Alterungsprozesses, und Vitamine und Mineralien, um sie zu unterstützen. Abrams: „Wahrscheinlich ist die beste natürliche und wilde Quelle all dieser antioxidativen schützenden Materialien die AFA-Alge.“ (ebd., S.87)

Quelle: Algavital (<http://klamathalgen.de/docs/AFA-Alge/Altersvorbeugung.html>)

### **AFA-Algen gegen Krebs**

Durch eine wissenschaftliche Studie von Dr. Gitte S. Jensen am Royal Victoria Hospital in Montreal, Kanada soll herausgefunden worden sein, welchen positiven und einzigartigen Effekt die AFA-Algen auf natürliche Killer-Zellen ausüben. So sollen die natürlichen Killer-Zellen (NKZ) freie Radikale freigesetzt haben, wodurch die sich im menschlichen Körper befindlichen Krebszellen (täglich werden 5 bis 10 000 produziert) abgetötet werden. In den Versuchen soll ein Teelöffel von AFA-Algen-Pulver ausreichend gewesen sein um aus 40 Prozent der NKZ ins umliegende Gewebe ausschwärmen zu lassen und nach Krebszellen und von Viren befallene Zellen zu suchen. Da keine bekannte Substanz so eine Massenbewegung wie die AFA-Alge auslösen kann, könnte der tägliche Konsum möglicherweise ein wirksames Mittel darstellen um sich vor Krebserkrankungen und Virusinfektion (Aids, Hepatitis) zu schützen. Auf eine eventuelle Überaktivierung des Immunsystems wurde bei der Studie besonderes Augenmerk gelegt. Da aber die AFA-Alge die Immunüberwachung verstärkt, ohne das Immunsystem direkt zu stimulieren, soll keine Gefahr einer Überaktivierung bestehen.

(<http://www.wellnessberatung24.de/begriffe/algen/afaalge/afaalgenundkrebs.html>)

### **Entschlackung**

Die AFA-Alge als Entgiftungsmittel und Schutz vor Umweltbelastung

von Barbara Simonsohn

Fortschrittliche Ärzte sagen, dass Entgiftungsmedizin die Medizin der Zukunft sein wird. Zwar habe ich schon vor 29 Jahren in meiner Abiturarbeit in Biologie den Zusammenhang zwischen Bleiblastung sowie Lern- und Verhaltensstörungen bei Kindern beleuchtet, aber das Bewusstsein ist immer noch nicht genug darüber ausgeprägt, dass auch kleinste Mengen von Schwermetallen und anderen Umweltgiften nicht tolerabel sind. Als Beispiel: noch immer sind 41 000 Haushalte in Hamburg mit Trinkwasserleitungen aus Blei versorgt, und viele der Betroffenen wissen noch nicht einmal von dieser Problematik (Näheres dazu in meinem Kapitel über Trinkwasser). Zwar ist die Verwendung von DDT in Deutschland verboten, es wird aber weiter, wie auch Lindan, in großen Mengen produziert und exportiert. Wussten Sie, dass weltweit mindestens eine Million Menschen in Entwicklungsländern am unsachgemäßen Gebrauch von Agrargiften sterben? Ich mache Entwicklungsarbeit in Haiti. Wie sollen Analphabeten die Warnhinweise auf Packungen verstehen können? Über Importe aus Dritte-Welt-Länder holen wir uns diese Gifte wieder auf den Teller. Ich empfehle daher, besonders exotische Früchte nur aus Bio-Anbau zu verzehren. Es gibt mittlerweile Bio-Mangos und –Kiwis preiswert in Supermärkten (Rewe-Kette, zu dieser Kette zählen beispielsweise „Minimal“, „HL“ und „Toom“) oder im Versand (z.B. über „Tropenfrüchte-Direktversand“, Tel. 06254-942345, Fax –942349).

Umweltgifte sind überall, in Verpackungen, in der Luft, in Lebensmitteln, im Trinkwasser und der Atemluft. Einige sagen angesichts dieser Malaise: „Warum soll ich denn Bio-Ware kaufen, es ist ja sowieso überall Dreck drin!“. Dieser Argumentation kann ich nicht folgen. Wenn auch Bio-Ware, bei uns angebaut, nicht mehr völlig unbelastet ist, brauche ich doch nicht noch zusätzlich Giftstoffe aus der Agrarindustrie wie Pestizide und Herbizide darin, die sich auch noch im Trinkwasser anreichern, weil es sich um aufbereitetes Gebrauchswasser handelt! Schadstoffe in unserer Umwelt können wir nicht sehen, riechen oder schmecken, und das macht sie so heimtückisch. Als ich diese Zeilen schreibe, es ist der 25. Januar 2000, wird gerade darüber berichtet, dass die hoch giftige Chemikalie TBT, mit der Schiffsrümpfe als Schutz vor Planktonbesiedelung angestrichen wird, jetzt nach einem Bericht der Zeitschrift „Öko-Test“ auch in Fischkonserven nachgewiesen wurde. Die Umweltstiftung WWF fordert ein Produktionsverbot für die deutschen Hersteller von TBT und anderen Organozinn-Verbindungen (vgl. den Artikel „TBT in Fischen entdeckt“, „Die Welt“ vom 25.1.2000).

Ob und wie hoch Sie belastet sind, können Sie durch eine Haaranalyse, einen Bluttest beim Arzt oder Heilpraktiker, oder einen Schadstoff-Test in der Apotheke, beispielsweise von der Firma „ratio-pharm“, herausbekommen. Mit deren „Pharmadies-Test-Reihe“ können Sie eine eventuelle Quecksilberbelastung durch Amalgamfüllungen, Schwermetallbelastung im Leitungswasser, Schadstoffe im Gartenboden und auch in der Raumluft und ihre Schwermetallbelastung anhand einer Haarmineralanalyse untersuchen lassen. Eine Haaranalyse, die Auskunft über Schwermetallbelastung gibt, steht mittlerweile auch für Haustiere und Pferde zur Verfügung (Näheres darüber und eine Adresse im Kapitel „Die AFA-Alge, auch für Tiere ein Segen.“).

Dr. McKeith hat viele Patienten in ihrer Londoner Klinik, die hohe Schwermetallbelastungen im Gehirn oder im Blut aufweisen. Schwermetallbelastung kann eine (Mit-) Ursache für so verschiedene Krankheitsbilder wie Alzheimer, Nierenprobleme, Herzkrankheiten, Bluthochdruck und Nierenschäden sein. McKeith hat besonders positive Erfolge bei der Ausleitung von Blei, Cadmium und Quecksilber verzeichnet (vgl. McKeith, „Miracle Superfood ...“, a.a.O., S.36). Cadmium kann das Immunsystem beeinträchtigen, Blei zu Unfruchtbarkeit und Candida sowie Anämie und Gehirnstörungen führen, und Quecksilber über die Ansammlung im Gehirn zu Verwirrtheit, Schlaflosigkeit und Depressionen führen.

Für die hervorragende Entgiftung durch die AFA-Alge macht McKeith bestimmte Aminosäuren, kurzkettige Peptide, wie Methionin in der AFA-Alge verantwortlich, die sich um Metalle wie Kupfer oder Blei legen, sie durch Chelatierung unschädlich machen und zur Ausscheidung bringen. Methionin ist gleichzeitig in der Lage, vor Strahlenschäden zu schützen. Der Gegenspieler von Cadmium, Zink, ist reichlich in der AFA-Alge zu finden. Auch die Folsäure in der AFA-Alge ist in der Lage, Zellen zu entgiften. Das Niacin in der AFA-Alge ist fähig, Blei und Cadmium in Blut und Gewebe zu binden und auszuscheiden. Vitamin B1 oder Thiamin schützt Nerven- und Gehirngewebe davor, Blei aufzunehmen und anzureichern. McKeith empfiehlt bei Schwermetallbelastung eine Dosis von 6 bis 10 Gramm AFA-Algen pro Tag, unter der Aufsicht eines erfahrenen Heilpraktikers oder Arztes.

Kinder gehören zu der am meisten vernachlässigten Bevölkerungsschicht, was Gesundheitsprophylaxe betrifft. Schon drei- und vierjährigen Kindern werden Fleisch sowie Light- und Colagetränke gegeben. Besonders gravierend trifft diese Gruppe die Belastung mit Umweltgiften. In einer Studie mit 150 Kindern wurde der Blei- und Cadmiumgehalt im Haar in Beziehung mit dem verbalen und nonverbalen IQ gesetzt. Je mehr Schwermetallbelastung, desto niedriger die Intelligenz (vgl. D.A. Cory-Slechta, „Neurochemical and Behavioral Responses to Environmental Chemicals“, Internet <http://www2.envmed.rochester.edu/envmed/tox/faculty/coryslechta.html> und Brockel, B.J. mit D.A. Cory-Slechta, „Lead-induced decrements in waiting behaviour: involvement of D2-like dopamine receptors. Pharmacol.Biochem. Behav. 63(3):423-34.“). Bleibelastung führt zu Störungen der Neurotransmitter in verschiedenen Hirnregionen. Bei 28 Kindern war der Aluminiumspiegel um 70 Prozent (!) höher als normal. Ein Zusammenhang zwischen Blei und Hyperaktivität ist lange bekannt. Kinder mit hohen Bleiwerten können sogar zu gewalttätigem Verhalten neigen (vgl. Abrams, „Algae to the Rescue ...“, a.a.O., S.47). Bleiwerte im Blut sind nur bedingt aussagefähig, weil sich Schwermetalle besonders im Gehirn ablagern.

Besonders gefährdet durch eine Cadmiumbelastung sind Kinder, die Weißmehlprodukte verzehren, weil durch die Entfernung der Randschichten im Korn der Zinkgehalt als Gegenspieler zu Cadmium sinkt (vgl. Abrams, „Algae to the Rescue ...“, a.a.O., S.65.) Noch völlig unbekannt ist die Belastung der Ungeborenen mit chemischen Schadstoffen über die Plazenta und die damit zusammenhän-

gende Vergiftung des Embryos während der Schwangerschaft. Bekannt ist, dass die Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit extrem entgiftet und damit ihr Kind belastet. Die Richtwerte orientieren sich an einem erwachsenen Mann mit 70 Kilo Gewicht, nicht an Kindern, Säuglingen und Embryos! Dabei müssten Grenzwerte so festgelegt werden, dass auch „das schwächste Glied der Kette“, die Ungeborenen, keinen Schaden nehmen können.

Extrem für Embryo und Säugling kann die Belastung mit Quecksilber werden, wenn die Mutter dieses Schwermetall aus Amalgamplomben und Gewebeablagerungen über die Fruchtblase und die Muttermilch an das Kind weitergibt. Schätzungen von Experten gehen davon aus, dass etwa 60% der Quecksilbermenge der Mutter an das erstgeborene Kind über die Plazenta und während der Stillzeit weitergegeben werden. Die Folgen: Wachstumsverzögerungen, verzögerte Entwicklung des Nervengewebes auch des Gehirns, ein schwach ausgebildetes Immunsystem und später eine verringerte Zunahme an Körpergewicht. Weitere mögliche Symptome, die meist mit psychischen Ursachen in Verbindung gebracht werden: Lernstörungen wie Legasthenie und Aufmerksamkeitsstörungen, Autismus, Depressionen, Hyperaktivität, Neurodermitis, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn (vgl. Dauderer, „Handbuch der Amalgamvergiftung“, ecomed 1992). Wenn eine Frau plant, Mutter zu werden, sollte sie möglichst ein Jahr vor der Empfängnis alle Amalgamplomben entfernen lassen und unter Aufsicht von Experten mit Hilfe der AFA-Alge und unterstützend mit Korianderkraut-Tinktur (über die Apotheke bzw. das Institut für Psychokinesiologie in Stuttgart) ausleiten.

Ärzte und Heilpraktiker empfehlen zur Ausleitung der Schwermetalle hohe Dosen der AFA-Alge mit der seltenen Fettsäure DHA (Docosahexanoische Säure), die wichtig für die Gehirnentwicklung ist. Man rührt Algenpulver in Säfte, in Säuglingsnahrung oder mischt etwas davon unters Essen, je nach Alter und Geschmack des Kindes. Unterstützend kommt Korianderkraut-Tinktur in Frage, das die Zellentgiftung fördert. Die AFA-Alge ist besonders effektiv bei Schadstoffbelastung, weil sie über ihre Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolensäure und DHA den normalen Gehirnstoffwechsel fördert und für eine optimale Gehirnentwicklung sorgt. Auch Muttermilch enthält sehr viele Omega-3-Fettsäuren. Wenn Kinder nicht gestillt werden, sollte man sie mit der AFA-Alge versorgen, um das Risiko von späterer Legasthenie und anderen Lernstörungen zu reduzieren. Die WHO propagiert bereits, Babynahrung mit DHA anzureichern.

Die AFA-Algen nehmen bis zu einem Drittel ihres Trockengewichtes an Schwermetallen auf. Proteinfragmente, sogenannte Phytochelat, binden chemisch toxische Metallatome. Wenn Cadmium oder andere Schwermetalle einmal an die Alge gebunden sind, werden sie nicht wieder an den Körper abgegeben, sondern über die Ausscheidungsorgane ausgeleitet. Auch das Polysaccharid Alginsäure in der AFA-Alge hat die Fähigkeit, Schwermetalle und andere Umweltgifte an sich zu binden. Andere Stoffe, die bei einer Vergiftung des Körpers mit Arsen, Blei, Cadmium und Quecksilber therapeutisch verabreicht werden, sind Vitamin A, B6, Beta-Karotin, Jod, Selen und Aminosäuren. Alle diese Stoffe sind in der AFA-Alge enthalten.

Die Cadmium- und Quecksilberausscheidung erhöht sich innerhalb von 14 Tagen Algeneinnahme um rund das Dreifache, wie mir der Heilpraktiker Thomas Blasig aus Berlin versicherte.

Angeblich „Lerngestörte“ Kinder, die unter Legasthenie, Hyperaktivität oder Konzentrationsstörungen leiden, haben zu wenig Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin und Norepinephrin im Gehirn (vgl. Artikel „Familienkrieg um Zappelphilipp“ aus „Der Spiegel“ 51/1999, und Abrams, „ADHD“, a.a.O.). Die Klamath-Alge enthält im Vergleich zu anderen Algen eine einmalig hohe Konzentration von Neuropeptiden (Vorläufer der Neurotransmitter). Diese sind in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und sorgen im Gehirn für die Bildung von Neurotransmittern. Innerhalb von nur 10 Wochen, oft auch schon früher, beobachten Eltern und Lehrer überraschende Erfolge bei Kindern, welche die AFA-Alge nehmen.

Im Verlauf des Reinigungsprozesses kann es zu Durchfällen oder Hautunreinheiten kommen, die aber nur wenige Tage andauern. Man sollte dann die Algendosis vorübergehend reduzieren. Positive Nebenwirkungen der Schwermetallausleitung mit AFA-Algen: das Immunsystem wird gestärkt, es treten weniger Infekte auf, es erfolgt eine Besserung bei Kopfschmerzen, Asthma, Neurodermitis und Allergien. Kinder sind so gut drauf, dass sie wieder Lust auf sportliche Aktivitäten bekommen, was ich auch bei meinem Sohn und seinem Cousin beobachten konnte. AFA-Algen sind offenbar eine sehr gute Möglichkeit, die sportliche Aktivität von Kindern zu fördern.

G.A. Ulmer schreibt in seinem Buch „Gesundheitswunder Chlorophyll“, dass AFA-Algen auch in Japan benutzt werden, um Menschen von Cadmiumbelastungen zu befreien, und bezeichnet sie

als „kraftvolle Entgifter“. Er schreibt: „Sie helfen entscheidend mit, Schwermetalle wie Blei und Quecksilber aus dem Körper- und den Gehirnzellen auszuschleusen und schützen aber auch vor radioaktiven Substanzen.“ Die AFA-Alge erhöht die Stabilität der Zellen und schützt so vor Strahlung. Die Afa Alge ist sehr belastbar und mutiert erst nach der 100fachen Strahlenbelastung, die für die Zellen der Spirulina-Alge zellschädigend ist. Innerhalb von nur zwei Generationen, etwa 2 ½ Stunden, hat sich die mutierte AFA-Alge wieder zur ursprünglichen gesunden Pflanze entwickelt!

Professor Abrams weist darauf hin, dass die AFA-Alge auch in der Lage ist, wirksam vor Strahlenschäden zum Beispiel durch Elektrosmog, Röntgenstrahlen oder ultraviolettem Licht zu schützen. Die Alge enthält eine Fülle von Anti-Oxidantien wie Betakarotin, die uns vor dem Beschuss freier Radikale schützen, die durch Umweltstrahlung entstehen können. Diese freien Radikale können sonst Gewebeschäden verursachen, indem sie die Struktur und die Funktion von Fettsäuren in den Zellmembranen und die empfindlichen DNA im Zellkern verändern und zerstören. Disfunktionale Zellmembrane und veränderte DNA, in denen „Sprossen“ auf der „Spiralleiter“ zerstört sind, sind die Basis von Alterungsprozessen, Alzheimer, Herzinfarkt, Arteriosklerose und Krebs.

Methionin, die älteste Aminosäure auf diesem Planeten, schützt vor Strahlenschäden. Asparagin und deren Salze, in der AFA-Alge zu finden, schützen ebenfalls vor zu starker Sonneneinstrahlung. Das Vitamin E in der Klamath-Alge wirkt allgemein als Schutzschild gegenüber Luftverschmutzung und anderen Umweltgiften, und auch gegenüber ultravioletter und radioaktiver Strahlung (vgl. Abrams, „Algae ...“, a.a.O., S.53). Die geringen Jodmengen in der AFA-Alge können ausreichen, radioaktives Jod davon abzuhalten, sich in der Schilddrüse anzureichern. Jod kann uns vor den toxischen Effekten von radioaktiven Substanzen in der Umgebung schützen (vgl. ebd., S.62).

Selen, ein Anti-Oxidans, wird nicht nur in der Krebstherapie empfohlen, sondern ist in der Form von Selenmethionin, wie es in der AFA-Alge vorkommt, in der Lage, uns vor Hautkrebs aufgrund von intensiver Sonneneinstrahlung zu bewahren. Einige Algenarten, die man am Großen Barrier Riff in Australien findet, und die ähnliche Aminosäuren wie die AFA-Alge enthalten, werden zur Herstellung von Sonnenschutzmitteln verwendet (vgl. Abrams, a.a.O., S.65). Die Gamma-Linolensäure in der AFA-Alge ist nicht nur wichtig für Intelligenz und klares Denken, sondern schützt vor Sonnenbrand und Strahlenschäden (vgl. Abrams, a.a.O., S.141). Nach Abrams verwendet der menschliche Körper die Anti-Oxidantien in der AFA-Alge, welche jene zum Schutz vor extremer Sonneneinstrahlung aufgebaut hat, zum Schutz der eigenen Haut. Abrams: „In der AFA-Alge tanzen Bioflavonoide, Anti-Oxidantien, Mineralien, Vitamine und Aminosäuren alle synergetisch zusammen.“ Er spricht an anderer Stelle poetisch von „einer Symphonie der Nährstoffe.“

© 2004 Essential Foods b.v.

([http://www.afa-algen-online.de/Afa-Literatur/Entschlackung\\_durch\\_AfaAlgen.htm](http://www.afa-algen-online.de/Afa-Literatur/Entschlackung_durch_AfaAlgen.htm))