

Spirulina

Het ultieme supervoedsel

Als er twee voedingsmiddelen bestaan, die werkelijk de omschrijving “superfood” verdienen, dan zijn het wel de algen spirulina en chlorella. Om te beginnen omdat ze nu eenmaal een extreem hoge “nutriëntendichtheid” of concentratie aan voedingsstoffen per gewichtseenheid bevatten. Maar ook hun uitzonderlijk hoog gehalte aan beschermende antioxidanten, aan zuiverende chlofryl, aan zonne-energie en aan volwaardig plantaardig eiwit, en dit alles in een vlot opneembare vorm, maakt dat quasi iedereen er gezondheidsvoordeel uit haalt. We beginnen met spirulina voor te stellen.

Wat geschiedenis

Spirulina (Spirulina platensis/Arthrospira platensis) is een klein, spiraalvormig alge, in het wild te treffen in subtropische, zoute meren. De Azteken gebruikten spirulina als herstellend, versterkend voedsel en als energiebron ter aanvulling op de voeding. Zo aten hun koeriers dit “supervoedsel” onder de vorm van koekjes, wanneer ze grote afstanden dienden af te leggen in het hooggebergte. Nadat de Spaanse overheersing een abrupt einde maakte aan de Aztekencultuur, raakte spirulina in de vergetelheid. In 1964 werd het “herontdekt” door de Belgische botanicus Jean Leonard. Omdat de waterkwaliteit van zoute meren tegenwoordig te wensen overlaat, wordt spirulina nu gekweekt onder de allerbeste condities in “waterfarms” (tropisch klimaat, veel zonlicht, zuiver water, natuurlijke mineralen). Zo leidden optimale groeiomstandigheden in Hawaï zelfs tot het ontstaan van een nieuwe, hoogwaardige stam, de Spirulina platensis pacifica.

“Bom” van nutriënten

Omdat spirulina één van de rijkste, compleetste en meest compacte bronnen van vitamines en mineralen in de natuur is, werd het tijdens de Wereldvoedselconferentie in 1974 door de Verenigde Naties uitgeroepen tot de “beste alternatieve voedingsbron voor de toekomst”. De NASA dan weer, betitelde spirulina als een “excellent, compact ruimtevoedsel voor astronauten, waarvan 1 kg equivalent is met 1000 kg gemengde groenten!”. Zo bevat amper 3 gram Hawaïaanse spirulina al meer dan 136 % van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) vitamine A, 127 % van de ADH van vitamine K, 100 % van de ADH vitamine B12, 38 % van de ADH van ijzer en 16 % van de ADH van mangaan. Vergeleken gewicht per gewicht bevat spirulina liefst 2300 % meer ijzer dan spinazie, 3900 % meer bètacaroteen dan wortels, 375 % meer eiwit van tofu en 300 % meer calcium dan melk. En we mogen vooral niet vergeten dat de voedingsrijkdom van spirulina voor het grijpen ligt:



deze alg heeft een cellulosevrije, zachte celwand, waardoor de nutriënten zeer vlot en zonder verteringsarbeid worden opgenomen. Want voor voedingssupplementen geldt steeds: “het is niet wat je inneemt dat telt, maar wat je opneemt dat telt”.

“Vitaliserend probioticum”

Nu is niet alleen de uitzonderlijke concentratie aan voedingsstoffen per gewichtseenheid of de “nutriëntendensiteit” een troef van spirulina. Zo heeft spirulina - vooral door het hoge gehalte aan verschillende carotenen, waaronder zeaxanthine en luteïne - een grote antioxidantende of celbeschermende waarde. Die wordt nog geaccentueerd door een bijzonder sterk antioxidant, specifiek voor spirulina: “fycocyanine”, en door de hoge gehalten aan de eerste lijnsantioxidanten superoxidodismutase (SOD) en catalase. Verder bevat spirulina ook uitzonderlijk veel chlorofyl, dat als “chelator” helpt bij het binden en ontgiften van onder meer zware metalen en koolwaterstoffen, en dat ook samen met het gemakkelijk opneembaar ijzer en met actieve vitamine B12 of methylcobalamine de bloedvorming stimuleert. Aan te stippen is ook het feit dat spirulina de rijkste natuurlijke bron is van GLA (gammalinoleenzuur), een beschermend omega-6-vetzuur dat o.a. de vrouw hormonaal ondersteunt. Gezondheidsbevorderend is ook de grote (en duidelijk meetbare) hoeveelheid zonlicht in spirulina dat door de talrijke pigmenten wordt geïncubeerd en opgeslagen. En vergeet niet dat spirulina voor 60 % uit plantaardig, vrij compleet en goed verteerbaar eiwit bestaat. Tenslotte zitten er in spirulina ook bijzondere zwavelstoffen (zoals “calcium spirulan”) en koolhydraten (“immulina”) die de immuniteit versterken. Uiteindelijk is spirulina dus een indrukwekkende “alles-in-één” voedingsbron die algemeen als een “vitaliserend probioticum” werkt en waar bijna iedereen gezondheidsvoordeel uit haalt:

- **bij energiegebrek, bij een actieve en veeleisende levensstijl, bij herstellenden:** vooral omdat spirulina voedingstekorten aanvult, zonne-energie aanvoert en de tegelijk lichaamsontgifting stimuleert
- **bij een zwakke weerstand, ter preventie en aanpak van infecties:** de weerstandsverhogende (vooral van de eerste lijns, cellulaire afweer tegen virussen) en immunomodulerende werking van spirulina is uitgebreid aangetoond; het remt zelfs het HIV-virus af
- **bij luchtwegenallergieën:** spirulina remt allergische verschijnselen af thv neus, sinussen en longen
- **ter preventie en aanpak van hart- en vaatziekten:** vooral de carotenen beschermen tegen het ontstekingsproces aan de basis van atherosclerose + spirulina verlaagt een verhoogde bloeddruk, verhoogde triglyceriden en verhoogd cholesterol
- **ter preventie en aanpak van diabetes type 2:** spirulina verlaagt duidelijk de nuchtere bloedspiegel en HbA1c, vermindert de kans op diabetescomplicaties
- **bij geheugen- en concentratiestoornissen, ter preventie van de ziekten van Alzheimer en Parkinson:** door het hoge gehalte aan celbeschermende antioxidanten, door zeaxanthine en luteïne die specifiek de hersenen beschermen tegen oxidatieve schade
- **ter preventie van leeftijdsgebonden netvliesdegeneratie (maculaire degeneratie):** door de hoge hoeveelheid carotenen, waaronder zeaxanthine, die het netvlies helpen beschermen
- **ter preventie van osteoporose:** door de ontzurende werking, door het hoge gehalte aan vitamine K dat helpt calcium in de botten vastleggen, door het hoge gehalte aan antioxidanten die het botweefsel beschermen tegen vrije radicalen

- **bij ouderen, in de anti-aging:** door het hoge gehalte aan tegen vrije radicalen beschermende antioxidanten (fycocyanine, SOD en catalase), door te helpen beschermen tegen de hoger vernoemde energiegebrek, infectieziekten, hart- en vaatziekten, hersenaandoeningen, netvliesdegeneratie, osteoporose
- **bij ijzergebreksanemie:** spirulina verhoogt duidelijk het hemoglobinegehalte en aantal rode bloedcellen
- **bij intensief sporten:** bevordert als goede ijzer- en vit B12-bron de bloedvorming, remt door de vele antioxidanten spierontsteking en bevordert het herstel na intensief sporten, bevat veel “branched chain amino acids” valine, isoleucine en leucine voor de opbouw van spiervezels
- **bij leveraandoeningen:** spirulina beschermt bewezen de levercellen tegen schade door gifstoffen (o.a. door fycocyanine), bevordert de lichaamsreiniging en ondersteunt zo de lever, en vermindert duidelijk leververvetting
- **bij huidaandoeningen en huidveroudering:** door het hoge gehalte aan carotenen en andere beschermende antioxidanten (SOD = zeer belangrijk voor de huid), door de reinigende werking
- **zwangere en zogende vrouwen:** door het goed opneembaar ijzer, door het complete en opbouwende eiwit, door het plantaardige vitamine A (dat geen gevaar oplevert i.t.t. dierlijke vitamine A of retinol)
- **bij zware menstruaties en PMS (premenstrueel syndroom):** door het hoge gehalte aan ijzer en vit B12 (opvangen bloedverlies), door het hoge gehalte aan vitamine K (betere bloedstolling), door het hogere gehalte aan GLA (beter hormonaal evenwicht)
- **bij afvaldiëten, vasten- en reinigingskuren:** door het hongergevoel te temperen, door de spierafbraak af te remmen, door de lichaamsreiniging te stimuleren
- **bij opgroeiende jongeren:** door het gebrek aan groenten en fruit in de voeding op te vangen, door het complete eiwit dat de groei bevordert
- **na radiotherapie:** van spirulina is bewezen dat het stralingschade helpt te beperken
- **na chemotherapie:** draagt bij tot de celbescherming, helpt afvalstoffen verwijderen, helpt ijzerverlies op te vangen.

Kwaliteit zeer belangrijk

Zorg ervoor dat je een uitstekende kwaliteit van spirulina inneemt! Want spirulina die bijvoorbeeld in verontreinigd water wordt gekweekt, zal door zijn “chelende” eigenschappen de zware metalen in dat water binden en aanvoeren. Kijk ook naar de teelt: in welke waterkwaliteit gebeurt die, welke mineralen worden aan het water toegevoegd, hoever zit men van vervuilde industrie vandaan en hoeveel uren zonlicht krijgt de groeiende spirulina? En wat betreft biologische kwaliteit: de richtlijnen voor bio slaan wel degelijk op die van landplanten en niet op die van in water groeiende algen. Een biolabel voor spirulina – hoe belangrijk ook voor landbouwgewassen - heeft in dergelijk geval geen meerwaarde. Zo is heeft de niet-biologische Hawaïaanse ontegensprekelijk een hogere voedingswaarde dan pakweg de Indische of Californische en is ze van de allerzuiverste kwaliteit. Ten slotte kan het bewaren van spirulina in violet of Mironglas een meerwaarde betekenen, want zo wordt de zonne-energie erin maximaal bewaard. 