

Spirulina jest przereklamowana

12 grudnia 2017

Spirulina to morska alga, które jest reklamowana jako „zielone mięso” czy też „superfood”. Spirulina ceniona jest za dużą wartość białka i innych substancji odżywczych. Szczególnie chętnie stosowana jest przez wegetarian i wegan, często bywa dodawana do „smoothies”, czyli tzw zielonych drinków.

Wokół spiruliny narosło wiele mitów i przekłamań. W tym artykule chciałbym przedstawić Ci kilka z nich. Przejdźmy od razu do rzeczy. Bardzo mądre jest powiedzenie ludowej, że „nie wszystko złoto co się świeci”. Na swojej stronie pisałem wiele także o tym, że nie wszystko co „duchowe” jest dobre. Że wiele doktryn wpędza ludzi w stare jak świat wzorce. Takie jak poczucie winy i mentalność niewolnika. No i nie wszystko, co nazywane jest „zdrowym”, rzeczywiście jest zdrowe. A nawet jeśli dana rzecz jednemu pomaga, to drugiemu może zaszkodzić, a trzeciego wręcz zabić.

CZYSTOŚĆ I SZKODLIWOŚĆ SPIRULINY

Spirulina jest bardzo często produkowana w krajach Azji, tj. w Chinach, Indiach, Indonezji czy Wietnamie. A przecież są to kraje o największym na Ziemi skażeniu biosfery. Normy odnośnie zanieczyszczeń praktycznie tam nie istnieją. Nie ma kontroli i zapobiegania zanieczyszczeniom wód, gruntów i atmosfery. Legendarny i bardzo medialny stał się smog zasnuwający azjatyckie miasta, z którego powodu umiera setki tysięcy ludzi rocznie, a miliony ciężko choruje. A to dopiero wierzchołek góry lodowej.

Z drugiej strony, praktycznie nie istnieją tam instytucje kontrolujące zanieczyszczenie żywności. Jest to szczególnie dramatyczne dla mieszkańców tych krajów, którzy są zmuszeni do jedzenia toksycznej żywności. Nasze europejskie dylematy o

tym, że w żarciu jest jakiś glutaminian sodu czy nie, błędą przy tym, co wyprawia się w krajach azjatyckich. Z tego właśnie powodu chińskie czy indyjskie elity sprowadzają żywność dla siebie z zagranicy.

Tymczasem, co jest dość ponurą ironią, z tych krajów sprowadza się do nas dużo żywności, w tym tej „zielonej żywności”. Np spirulinę czy jagody goi. Morza, rzeki i jeziora w Azji są skrajnie zanieczyszczone nie tylko metalami ciężkimi, które często znajdują się w spirulinie. Ale także wszelkimi odpadami przemysłowymi, i wieloma zanieczyszczeniami organicznymi. Przecież to w Azji południowo-wschodniej jest najwięcej ognisk ptasiej grypy czy innych apokaliptycznych chorób. Z kolei na Pacyfiku, na wschód od Chin, pływa olbrzymia „góra śmieci” zajmująca obszar wielkości Australii. To wszystko jest w spirulinie i w innej żywności stamtąd sprowadzanej.

SPIRULINA A SKAŻENIE RADIOAKTYWNE PO FUKUSHIMIE

Po 2011 roku mamy do czynienia z jeszcze jednym niekorzystnym czynnikiem występującym na tamtych obszarach. Katastrofa nuklearna w Fukushima była najpotężniejszą tego typu awarią w dziejach. Emisje radioaktywne wielokrotnie przekraczały Czarnobyl, i ilościowo, i jakościowo. Ilościowo – bo emisja była i nadal jest nieporównanie większa. Jakościowo – bo w Fukushima radioaktywna zupa to kilkaset radionuklidów, zaś w Czarnobylu znacznie mniej. Ponadto w Fukushima występuje zanieczyszczenie ciężkimi izotopami plutonu, które jest tu największym problemem.

Pomimo medialnej ciszy, nie przzerwano emisji zanieczyszczeń. Rdzenie reaktorów w Fukushima są stopione. Płynna, gorąca radioaktywna masa przetopiała betonowe podłoże reaktorów i reaguje z podłożem i wodami gruntowymi. Radiacja koło elektrowni jest tak duża, że ludzie mogą tam przebywać tylko w kombinezonach i tylko czasowo. Natomiast we wnętrzu reaktorów potężne skażenie zabiłoby człowieka po kilku minutach, nawet jeśli wszedłby w skafandrze. Promieniowanie to „uśmierca”

także wysyłane tam roboty. Nie mamy technologii zdolnej naprawić reaktory i zatamować dalsze wycieki.

Reaktory ze stopionymi rdzeniami trzeba cały czas chłodzić. Wokół elektrowni w Fukushima znajduje się ogromna ilość zbiorników ze skrajnie radioaktywną wodą. Jest ich tak dużo, że TEPCO, operator elektrowni, rozważa zrzucenie do morza milionów litrów tej wody, by zrobić miejsce. Warto mieć to na uwadze, rozważając zakup spiruliny. Wodorosty morskie mają dużą skłonność do akumulowania nie tylko metali ciężkich i innych zanieczyszczeń morskich, ale także skażenia radioaktywnego. I nie ma znaczenia, czy spirulina jest azjatycka, czy hawajska. Bowiem prądy oceaniczne zanoszą skażenie radioaktywne aż do Hawajów i dalej do wybrzeża Ameryki Północnej. A spirulina hawajska różni się od chińskiej po prostu tym, że jest kilka razy droższa.

SPIRULINA I WITAMINA B12 – GIGANTYCZNE KŁAMSTWO

W sprzedaży są cztery formy witaminy B12. Forma apteczna, czyli cyjano-kobalamina, jest stosunkowo słabo przyswajana przez organizm. Spożyta w formie tabletek przyswaja się w mniej niż jednym procencie. Wielu ludzi jej nie toleruje ani nie przyswaja w ogóle. Korzystniejsze formy witaminy B12 to adenozylo-kobalamina i metylo-kobalamina. Metylo-kobalamina przyswaja się z przewodu pokarmowego w około 5%. Najkorzystniejsza forma witaminy B12 to hydrokso-kobalamina, która jest tolerowana nawet przez osoby z licznymi defektami metabolicznymi.

Spirulina zrobiła furorę jako żywność roślinna, która zawiera dużą ilość witaminy B12. Z tego też powodu rzucili się na nią wegetarianie i weganie, gdyż oni są szczególnie narażeni na niedobory witaminy B12. Jednak przekonanie, że spirulina dostarczy naszemu organizmowi dużych ilości tej witaminy, jest całkowicie błędne. Prawdopodobnie jest odpowiedzialny za to „mitologiczny” marketing, jaki ma od samego początku ta roślina.

Otóż spirulina zawiera kompletnie nieprzyswajalne dla organizmu analogi witaminy B12. Są one gorszej jakości niż ta pocziwa, apteczna cyjano-kobalamina. To jednak nie jest cała prawda. Pół biedy, jeśli te nieprzyswajalne analogi byłyby po prostu wydalane z organizmu. Jednak po pierwsze blokują one wchłanianie innych, pozytywnych form witaminy B12 z układu pokarmowego, a po drugie, obniżają ilość dostępnej frakcji witaminy B12 we krwi. Spirulina jest szczególnie niekorzystna dla osób z defektami metabolicznymi dotyczącymi przemian witaminy B12. A takich ludzi wcale nie jest mało.

SPIRULINA I JEJ SZKODLIWOŚĆ – PODSUMOWANIE

Jak już pisałem, nie wszystko złoto, co się świeci, i nie wszystko co zdrowe, rzeczywiście nam posłuży. Spirulina stała się hitem głównie dzięki spektakularnej kampanii marketingowej. Rosnąca populacja wegetarian i wegan potrzebowała produktu, który zapewniłby odpowiednią podaż białka i witaminy B12, i taki produkt otrzymała, choć jak się okazuje, nie do końca. Warto samodzielnie analizować różne za i przeciw. Warto po prostu wiedzieć, że każdy sprzedawca (np lekarz czy producent spiruliny) zachwala swój produkt i ukrywa jego wady.

Autorstwo: Jarek Kefir

Źródło: Jarek-Kefir.org