

Le verdi azzurre del lago Klamath

L'ultimo supercibo selvatico del pianeta

il Giornale
della natura

Settembre 2000

Le alghe verdi azzurre

Conosciute da sempre nella medicina orientale per le loro numerose proprietà terapeutiche, le verdi azzurre erano usate da popolazioni di tutti i continenti come importanti e fondamentali alimenti. I guerrieri Aztechi consideravano la spirulina, che cresceva selvatica nel lago Texcoco, come il segreto della loro forza.

Negli ultimi decenni, il ritorno delle alghe verdi azzurre come supplementi nutrizionali naturali è avvenuto in concomitanza con l'impoverimento sempre più accentuato dei terreni agricoli e dei cibi. Assieme all'inquinamento di aria, acqua e cibi, il crollo del potere nutritivo degli alimenti è la causa fondamentale dello sviluppo della tipica malattia moderna, la malattia degenerativa. Le funzioni metaboliche, energetiche e immunitarie di un organismo malnutrito (e proprio di questo si tratta, paradossalmente, nelle opulente società dello spreco in cui viviamo) tendono progressivamente a degenerare. All'inizio i sintomi sono disturbi come ansia e depressione, stanchezza, invecchiamento precoce, influenze e raffreddori costanti, allergie, etc., ma con il tempo questi disturbi tendono a diventare gravi patologie degenerative (cardiopatie, tumori, Alzheimer, osteoartriti, etc.).

Una prima risposta è stata lo sviluppo degli integratori alimentari, che però non sono riconosciuti come alimenti dal nostro organismo, e sono dunque scarsamente assimilabili. Una risposta più convincente sembra essere quella dei "nutrient dense superfoods" (supercibi densi di nutrienti), cibi naturali che hanno mantenuto caratteristiche nutrizionali superiori. Nell'ambito di questi supercibi, che includono germogli, erbe di cereali, prodotti dell'alveare, etc. le alghe verdi azzurre occupano un posto di primaria importanza. Esse sono infatti, sin dall'inizio della vita su questa pianeta, la base di tutta la catena alimentare, e forniscono dunque da sempre l'intero corredo nutrizionale a tutti gli organismi viventi superiori.

La microalga del lago Klamath

Le microalghe commestibili più diffuse sono spirulina, clorella e Klamath. Spirulina e clorella sono ottimi alimenti, certo di gran lunga superiori agli integratori fatti dall'uomo. Tuttavia esse sono solo i parenti poveri delle loro progenitrici selvatiche. Questo perché, a causa della distruzione degli habitat naturali in cui crescevano spontaneamente, tutta la spirulina e tutta la clorella oggi reperibili sono coltivate in stagni artificiali con l'aggiunta di fertilizzanti. La Klamath è a tutt'oggi l'unica microalga selvatica commestibile, ed è dunque l'erede diretta di quella spirulina selvatica che costituiva il segreto della vitalità e della forza dei guerrieri Azte-

chi. La Klamath prende il nome dal lago Upper Klamath, in Oregon, collocato all'interno di uno straordinario scenario naturale protetto. Questo lago dalle acque purissime (l'unica città si trova all'estremità meridionale del lago, e i suoi scarichi vanno verso il mare) offre condizioni ideali per lo sviluppo dell'alga, incluso un fondo caratterizzato da depositi minerali organici che arrivano fino a 10 metri di altezza! Il risultato è un supercibo selvatico dalle caratteristiche nutrizionali uniche:

Oltre 30 minerali e oligoelementi Oltre ad essere la massima fonte di calcio, le Klamath contengono lo spettro completo di quei minerali traccia essenziali alla salute.

12 vitamine. Oltre ad un alto contenuto proporzionale di vit. C e vit. E, le Klamath posseggono il gruppo completo delle vitamine B in elevate quantità, tra cui il 200% del RDA di vitamina B12 in soli 1,5 grammi.

20 aminoacidi e 70% di proteine complete. La Klamath è l'unico cibo in assoluto che contiene tutti e venti gli aminoacidi! La proporzione dei suoi 8 aminoacidi essenziali è praticamente identica a quella ritenuta ottimale per il corpo umano, il che rende le sue proteine più assimilabili delle stesse proteine animali, e rende i suoi aminoacidi efficaci precursori dei neurotrasmettitori. E' anche per questo che le Klamath hanno sempre dimostrato una straordinaria efficacia in tutte le problematiche neurologiche e neurodegenerative.

Antiossidanti. Oltre a numerosi pigmenti antiossidanti, la Klamath ha un elevatissimo contenuto di betacarotene, perfettamente assimilabile e potenziato da ben altri 14 carotenoidi (la ricerca scientifica ha ormai dimostrato che è solo l'insieme dei carotenoidi, e non il betacarotene da solo, ad avere efficacia antiossidante e immunostimolante).

Acidi grassi essenziali. La membrana cellulare della Klamath è un'ottima fonte di Omega-3 e Omega-6, quest'ultimo nella forma ottimale di GLA. E' anche per questo che la Klamath contribuisce a ridurre i depositi di colesterolo e trigliceridi, e favorisce la salute del sistema nervoso e del sistema cardiocircolatorio.

Proprietà nutriterapiche

Le proprietà nutriterapiche della Klamath derivano dall'insieme dei suoi numerosi nutrienti, e soprattutto dallo loro perfetta sinergia, che ne sviluppa esponenzialmente le proprietà di ciascuno. La ricerca scientifica ha ormai stabilito in maniera inequivocabile che per stare in salute occorre assumere non tanto grandi quantità di uno o pochi nutrienti, quanto piuttosto la più ampia sinergia nutrizionale, se possibile da fonti naturali. Oltre a ciò, non bisogna dimenticare il carattere selvatico della Klamath. I guaritori di tutte le

culture tradizionali hanno sempre preferito utilizzare cibi e piante selvatiche raccolte sulle montagne. Le piante selvatiche hanno più forza vitale e dunque più resistenza agli attacchi esterni. Gli insetti preferiscono gli alimenti coltivati a quelli selvatici e, analogamente, parassiti, virus e batteri che infettano il corpo umano penetrano più difficilmente in ambienti nutriti da cibi selvatici.

I benefici più comuni sperimentati da chi consuma regolarmente le Klamath vanno dall'aumento dell'energia e della vitalità fisica ad una maggiore lucidità mentale; dalla diminuzione radicale dello stress a veri e propri effetti antidepressivi; da un significativo potenziamento del sistema immunitario alla normalizzazione del metabolismo dei grassi; dalla diminuzione del peso ad un radicale ringiovanimento della pelle e di tutto l'organismo; dal miglioramento dell'Alzheimer a quello delle epatiti. Da alcuni anni, importanti centri universitari nordamericani hanno iniziato a promuovere ricerche scientifiche mirate, che hanno in effetti confermato gli effetti appena citati ad un livello terapeutico più profondo. Questi studi hanno dimostrato che la Klamath è probabilmente il più potente immunoregolatore; che essa riesce a ridurre rapidamente e in misura significativa i tassi di colesterolo e trigliceridi; che può curare la quasi totalità dei traumi cerebrali curabili; che costituisce uno dei più potenti antiossidanti conosciuti¹.

Dr. Stefano Scoglio

(1) Per i primi due studi, vedi G.S. Jensen et al., JANA, Vol.2, n.3, 1999, 50-58; R.I. Kushak, JANA, Vol.2, n.3, 59-65. Lo studio sui traumi cerebrali è stato presentato al World Congress on Brain Injury; quello sulle proprietà antiossidanti è stato realizzato dal prestigioso Linus Pauling Institute

